

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN**

*Tesis para optar por el grado académico de  
Licenciatura en Nutrición*

**RELACIÓN DEL HORARIO LABORAL, ESPACIOS  
FÍSICOS DE ALIMENTACIÓN, CONDICIONES  
AMBIENTALES INSTITUCIONALES, ESTILO DE  
VIDA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN E  
HIDRATACIÓN CON LA SALUTOGÉNESIS EN  
LOS COLABORADORES DE BAC SAN JOSÉ  
COSTA RICA, 2021**

**MELISSA ANDREA SALAS MORA**

Octubre, 2021

## Contenido

ÍNDICE DE TABLAS.....	4
ÍNDICE DE FIGURAS.....	6
RESUMEN.....	7
<b><i>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</i></b>	<b><i>11</i></b>
<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>12</b>
1.1.1 Antecedentes del problema.....	12
1.1.2 Delimitación del problema.....	18
1.1.3 Justificación.....	19
<b>1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>21</b>
<b>1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>21</b>
1.3.1 Objetivo General.....	21
1.3.2 Objetivos Específicos.....	21
<b>1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....</b>	<b>22</b>
1.4.1 Alcances de la investigación.....	22
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	23
<b><i>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</i></b>	<b><i>24</i></b>
2.1 El Contexto Teórico – Conceptual.....	25
<b><i>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....</i></b>	<b><i>46</i></b>
<b>3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>47</b>
<b>3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>47</b>
3.3.1 Población.....	48
3.3.2 Muestra.....	48
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	48
<b>3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....</b>	<b>49</b>
3.4.1 Validez.....	49
3.4.2 Confiabilidad.....	50
<b>3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>51</b>
<b>3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....</b>	<b>52</b>
Plan Piloto.....	59
<b><i>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....</i></b>	<b><i>62</i></b>
<b><i>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....</i></b>	<b><i>120</i></b>
5.1 DISCUSIÓN Y EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	121
<b><i>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</i></b>	<b><i>151</i></b>
CONCLUSIONES.....	152

RECOMENDACIONES .....	154
<b><i>BIBLIOGRAFÍA</i></b> .....	<b>155</b>
GLOSARIO Y ABREVIATURAS .....	165
<b><i>ANEXOS</i></b> .....	<b>166</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.....	49
TABLA 2.....	60
TABLA 3.....	61
TABLA 4.....	63
TABLA 5.....	64
TABLA 6.....	65
TABLA 7.....	65
TABLA 8.....	68
TABLA 9.....	70
TABLA 10.....	71
TABLA 11.....	73
TABLA 12.....	74
TABLA 13.....	75
TABLA 14.....	76
TABLA 15.....	77
TABLA 16.....	77
TABLA 17.....	79
TABLA 18.....	79
TABLA 19.....	80
TABLA 20.....	82
TABLA 21.....	83
TABLA 22.....	84
TABLA 23.....	86
TABLA 24.....	87
TABLA 25.....	88
TABLA 26.....	89
TABLA 27.....	90
TABLA 28.....	93
TABLA 29.....	94
TABLA 30.....	96
TABLA 31.....	98
TABLA 32.....	98
TABLA 33.....	99
TABLA 34.....	100
TABLA 35.....	102
TABLA 36.....	103
TABLA 37.....	104
TABLA 38.....	105
TABLA 39.....	107
TABLA 40.....	108
TABLA 41.....	110

TABLA 42.....	111
TABLA 43.....	113
TABLA44.....	115
TABLA 45.....	115
TABLA 46.....	116
TABLA 47.....	117
TABLA 48.....	118

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 .....	69
FIGURA 2 .....	70
FIGURA 3 .....	86

## RESUMEN

**Introducción:** Esta investigación se centra en conocer el horario laboral, los espacios físicos de alimentación, las condiciones ambientales institucionales, el estilo de vida, los hábitos de alimentación e hidratación y la relación de cada uno de ellos con la salutogénesis de los colaboradores de una entidad bancaria privada en una zona urbana de Costa Rica.

**Objetivo:** Relacionar el horario laboral, espacios físicos de alimentación, condiciones ambientales institucionales, estilo de vida y hábitos de alimentación e hidratación con la salutogénesis en los colaboradores de BAC San José, Costa Rica, 2021.

**Metodología:** Se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo; con un estudio correlacional (analítico). Participaron 63 colaboradores de diferentes departamentos (35 mujeres y 28 hombres) con edades entre los 19 y 41 años. La edad promedio de toda la población es de 28.5 años. Se aplicó una encuesta digital desde la aplicación de Google forms y se envió vía WhatsApp a diferentes departamentos del banco incluyendo la totalidad de trabajadores de la sucursal La Bandera. La encuesta se dividió en 5 secciones. La primera correspondió a horario laboral, bajo modalidad de respuesta de selección múltiple; en la segunda se evaluaron los espacios físicos de alimentación en el lugar de trabajo. La tercera evaluó el estilo de vida con modalidad de selección única; en la cuarta evaluó una frecuencia de consumo de alimentos y en la quinta se evaluó la salutogénesis por medio de la aplicación del cuestionario SOC-13, para evaluación del sentido de coherencia.

El modelo salutogénico, cuyo significado es “orígenes de la salud”, tiene como propósito la búsqueda de aquello que genera salud. Si los individuos practican conductas promotoras de salud, los riesgos se minimizan. El SOC es un predictor de comportamientos saludables.

**Resultados:** Con respecto al SOC se encontró una relación significativa según la prueba estadística realizada con los siguientes valores **p value**: en las molestias percibidas en el área de trabajo ( $P=0,016$ ), en la variable de estilo de vida con quienes realizan ejercicio físico, ( $P=0,002$ ), tipo de ejercicio ( $P=0,039$ ), y frecuencia ( $P=0,015$ ). En hábitos de alimentación; el consumo de agua, ( $P=0,01$ ), tiempos de comida ( $P=0,016$ ), consumo del aceite de oliva ( $P=0,029$ ), condimentos( $P=0,049$ ), y suplementación ( $P=0,032$ ). Para los demás aspectos no hay suficiente evidencia estadística.

**Discusión y conclusiones:** El SOC puede ser modulable, lo cual es determinante en la importancia de desarrollar estrategias de promoción de la salud que impulsen su toma de conciencia, fortalecimiento y desarrollo en el sector laboral alcanzando así mejoras en prevención en salud y calidad de vida.

**Palabras claves:** Salutogénesis, SOC, estilo de vida, hábitos de alimentación, hidratación, condiciones ambientales laborales.

## **Abstract**

**Introduction:** This research focuses on knowing the working hours, the physical eating spaces, the institutional environmental conditions, the lifestyle, the eating and hydration habits and the relationship of each one of them with the salutogenesis of the collaborators of a private banking entity in an urban area of Costa Rica.

**Objective:** Relate working hours, physical eating spaces, institutional environmental conditions, lifestyle, and eating and hydration habits with salutogenesis in the collaborators of bac San José, Costa Rica, 2021.

**Methodology:** It is developed under a quantitative approach; with a correlational (analytical) study. 63 employees from different departments participated (35 women and 28 men) with ages between 19 and 41 years. The average age of the entire population is 28.5 years. A digital survey was applied from the Google forms application and sent via WhatsApp to different departments of the bank, including all the workers of the La Bandera branch. The survey was divided into 5 sections. The first corresponded to working hours, under the multiple-choice response modality; in the second, the physical food spaces in the workplace were evaluated. The third evaluated the lifestyle with a single selection modality; In the fourth, a frequency of food consumption was evaluated and in the fifth, salutogenesis was evaluated through the application of the SOC-13 questionnaire, to evaluate the sense of coherence.

The salutogenic model, whose meaning is "origins of health", has as its purpose the search for what generates health. If individuals practice health promoting behaviors, risks are minimized. The SOC is a predictor of healthy behaviors.

**Results:** Regarding the SOC, a significant relationship was found according to the statistical test carried out with the following p value values: in perceived discomfort in the work area ( $P = 0.016$ ), in the lifestyle variable with those who perform physical exercise, ( $P = 0.002$ ), type of exercise ( $P = 0.039$ ), and frequency ( $P = 0.015$ ). In eating habits; water consumption ( $P = 0.01$ ), mealtimes ( $P = 0.016$ ), olive oil consumption ( $P = 0.029$ ), condiments ( $P = 0.049$ ), and supplementation ( $P = 0.032$ ). For the other aspects, there is not enough statistical evidence.

**Discussion and conclusions:** The SOC can be modular, which is decisive in the importance of developing health promotion strategies that promote awareness, strengthening and development in the labor sector, thus achieving improvements in prevention in health and quality of life

**Key words:** Salutogenesis, SOC, lifestyle, eating habits, hydration, work environment conditions.

# **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1.1 Antecedentes del problema

Generalmente los estudios relacionados a conductas alimentarias y estado nutricional se han abordado desde la patogénesis. Sin embargo y desde otra perspectiva, en 1992 Aaron Antonovsky, médico sociólogo propone una nueva teoría definida bajo el concepto de *Salutogénesis*, la cual se centra en el estudio del origen de la salud; este término aplicado al campo de la nutrición, es decir, salutogénesis de la nutrición significa estudiar los factores que favorecen las conductas alimentarias saludables, prestando atención a aquellas personas que son capaces de mantener una dieta sana a pesar del ambiente obeso génico (Sutherland, Reyes, et al., 2019, p. 2).

Antonovsky, en su investigación de aspectos sociológicos relacionados con la salud, estudia la mala adaptación al climaterio y los efectos de malfuncionamiento a largo plazo en mujeres menopáusicas sometidas a eventos estresantes en su vida. Su población son mujeres nacidas entre 1914- 1923 en Europa Central, en la que destaca un grupo de sobrevivientes al Holocausto. La hipótesis plantea que este grupo mostraría más síntomas propios de la menopausia (mal adaptación al climaterio, deterioro de salud) que el grupo control. Sin embargo, se encuentra que algunas sobrevivientes al campo de concentración perciben buen nivel de salud, viven plenas y felices. (Arbós, 2017, p. 24).

Antonovsky plantea 3 interrogantes que dan origen al modelo salutogénico: ¿Por qué las personas se mantienen saludables a pesar de estar expuestas a influencias perjudiciales?, ¿Cómo se recuperan de enfermedades?, ¿Qué tienen de especial las personas que no enferman a pesar de vivir en tensión extrema? El modelo salutogénico no se enfoca en los

estresores, sino que pone su atención en la manera de hacerles frente. A la capacidad de entender lo que ocurre, y utilizar los recursos a disposición para manejar estas situaciones se denomina Sentido de Coherencia (SOC). (Arbós, 2017, p. 25).

En 1992, Antonovsky presenta formalmente el modelo salutogénico en el seminario de la Oficina Regional de la OMS en Copenhague, como posible eje para promoción de la salud, y hacia el origen de la salud (enfoque salutogénico) y no desde la causa de la enfermedad (enfoque patogénico). Este modelo se caracteriza por tres premisas: origen de la salud y el bienestar, mantenimiento del bienestar y el tercero rechaza la hipótesis de que los factores estresantes son negativos, si no que pueden tener consecuencias saludables o beneficiosas, dependiendo de sus características y de la capacidad del individuo para resolverlos. (Arbós, 2017, p. 30).

En países desarrollados existe una estrecha relación entre la salud y el estilo de vida de los trabajadores, la seguridad y la higiene en el lugar de trabajo, la cultura organizacional y la salud mental. Es responsabilidad del gobierno y las empresas colaborar y diseñar planes integrales, países como Canadá, Japón, Estados Unidos, Australia y la Unión Europea apoyan esta noción. En 2010, la Organización Mundial de la Salud lanza: Lugares de trabajo saludables: un modelo de acción mundial que integra valores fundamentales, enfoques de promoción y pasos de ejecución, lo que constituye el eje de la promoción de lugares de trabajo saludables (Chen & Yu, 2016). Sutherland, et al., (2019) registra en un estudio aplicado a mujeres chilenas, que son ellas las que reportan dietas más saludables que los hombres; otros estudios concuerdan con esta característica por lo que se establece el ser mujer como un factor salutogénico y como tendencia en el sexo femenino a conductas alimentarias saludables.

Según Raudales, en el sistema de alimentación de los trabajadores chilenos existen falencias importantes, por ejemplo, el 39% no recibe ningún beneficio, el 22% no dispone de un lugar para comer, no siempre la limpieza es adecuada, el tiempo para almorzar es insuficiente o la calidad de la alimentación no es óptima. Existe omisión en el cumplimiento del tiempo de almuerzo, las estadísticas indican que el 30% de los trabajadores no almuerza regularmente, lo que repercute en molestias físicas y psicológicas como fatiga, dolor de cabeza, desconcentración, irritabilidad, lo cual, probablemente afecta la productividad laboral. (Villalobos, 2019, p. 15,16).

De los trabajadores menores de 30 años, el 17% presenta alguna patología crónica asociada a la alimentación, dato que se duplica en los mayores de 40 años. La mayoría de los trabajadores desea disponer de las condiciones y el tiempo necesario para recibir una alimentación saludable durante la jornada laboral (Villalobos, 2019).

En contraste, en América Latina en países como Venezuela, Argentina, México, Uruguay, Chile y Brasil se han emprendido acciones en torno a la salud de sus trabajadores; algunas de mayor impacto, se han aplicado en Chile, donde se desarrolla el plan de alimentación laboral (PAL), que aborda tanto la caracterización de la alimentación individual como aquella ofrecida en el ambiente laboral, lo que permite una idea general de la situación del país en este tema. En Brasil funciona el programa de alimentación en trabajadores (PAT), el cual guía a los empleadores en tema de alimentación laboral y controla la calidad de los servicios de alimentación prestados por las empresas tanto nacionales como extranjeras a sus empleados (Villalobos, 2019).

En EEUU se desarrolla el programa Total Worker Health<sup>®</sup> (TWH) del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), el cual busca mejorar la salud de la fuerza laboral con un enfoque en la protección de la salud, la prevención de enfermedades, lesiones y

discapacidades relacionadas con el trabajo, con actividades que promueven su bienestar general. La intervención se aplicó de manera individualizada, con énfasis en la educación para la salud y las políticas y el apoyo ambiental del cambio de comportamiento para lograr objetivos como la pérdida de peso, el control de la presión arterial, el abandono del hábito de fumar y la detección de enfermedades crónicas (Punnett et al., 2020).

En la Suiza de habla alemana, la salud y la promoción de la salud a lo largo de la vida se encuentran entre las principales áreas de investigación sanitaria. Las implicaciones prácticas de la orientación salutogénica general se han discutido en términos de la teoría de Antonovsky durante más de diez años. La investigación salutogénica sobre la edad adulta se ha centrado principalmente en cuestiones relacionadas con la salud en el lugar de trabajo y los estudios médicos. Punnett et al., (2020, p. Cap 41) sugiere que el interés de la próxima generación académica en la salutogénesis es fuerte, y se haría bien en fomentar este interés y apoyar estas iniciativas emergentes mediante modelos adecuados de trabajo en red, tutoría y coaching.

La promoción de la salud en el lugar de trabajo es una tendencia internacional y parte vital de las políticas nacionales para promover la salud de los trabajadores e impulsar la productividad empresarial y la competitividad nacional. En Taiwán la Administración de Promoción de la Salud (HPA) del Ministerio de Salud y Bienestar ha establecido centros de orientación para la promoción de la salud en el lugar de trabajo y ha enviado expertos capacitados para enseñar habilidades de promoción de la salud; incluida la promoción del programa de control del tabaco, la prevención de enfermedades crónicas importantes, y conducción de programas integrales. (Chen & Yu, 2016).

En 1997 se realiza el Simposio sobre lugares de trabajo saludables en la Cuarta Conferencia Internacional sobre promoción de la salud. La OMS reconoce el lugar de trabajo como un dominio importante de promoción de la salud y propone la Declaración de Yakarta sobre lugares de trabajo saludables, en el que se describen cuatro principios fundamentales de una organización saludable: promoción de la salud, salud y seguridad ocupacional, gestión de recursos humanos y desarrollo sostenible (social y ambiental). En ese mismo año la UE establece la Declaración de Luxemburgo sobre promoción de la salud en el lugar de trabajo (Chen & Yu, 2016).

En Costa Rica, la Revista Médica de la Universidad de Costa Rica en su ensayo "De la Enfermología a la Salutogénesis" destaca la salud como un bien y valor universal, y resalta la importancia de establecer la promoción de esta como objetivo de las políticas de salud pública desde el concepto de Salutogénesis, como una nueva concepción de la salud, tomando ésta como origen y no la enfermedad. La teoría salutogénica entiende la salud como un camino hacia la vida, cambia la orientación de lo patológico hacia la salud (A. Rodríguez et al., 2016, p. 3,4).

Los resultados de la última Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009, indican que seis de cada diez adultos se encuentran en obesidad. Estadísticas manifiestan que un empleado con índice de masa corporal (IMC) de sobrepeso u obesidad reduce su productividad laboral hasta un 50% y se asocia con un incremento del 25% de las incapacidades; adicionalmente podrían afectar entre 22% y 34% el ingreso familiar, al aumentar el gasto en atención médica. El origen de ésta afectación radica en inadecuados hábitos de alimentación y estilo de vida de la fuerza laboral, desencadenando además de sobrepeso y obesidad, desarrollo de

enfermedades crónicas no transmisibles en esta población, convirtiéndose en una problemática de interés nacional (CNP, s. f.).

Producto de lo anterior, el Colegio de profesionales en nutrición (CPN), desarrolla el esquema de certificación Pronutri, con el apoyo del Instituto de normas técnicas de Costa Rica (INTECO), con el objetivo de auditar el servicio de nutrición en las empresas de manera que asegure un servicio de calidad y seguridad para sus colaboradores. El abordaje de este se sustenta en tres ejes esenciales: atención clínica, educación nutricional como elemento primordial de cambio en el estilo de vida de los colaboradores, y servicios de alimentos: asegurando que sea inocuo, seguro y adaptado a las necesidades de los colaboradores abordando de manera adecuada casos de alergias e intolerancias alimentarias (CNP, s. f.).

La iniciativa pretende ser un impulsador de la responsabilidad social de las empresas y generar un impacto positivo individual, con una mejora en el peso, hábitos de alimentación y estilo de vida, aumentar también el rendimiento físico y laboral, pudiendo convertirse en agentes de cambio en sus familias y comunidad producto de lo aprendido en su entorno laboral. Todo esto tendría un impacto para la salud de la población costarricense en general y un significativo beneficio al sector empresarial, generando un aumento en la productividad y rendimiento laboral (Barquero, 2017).

La Universidad de Costa Rica publica un artículo cuyo objetivo es generar estrategias para el mejoramiento de la calidad de vida relacionada con los determinantes: alimentario, nutricional, ambiente laboral y de atención médica, del personal docente de la UCR, sede Rodrigo Facio. Plantea estrategias puntuales dirigidas al fortalecimiento del conocimiento y prácticas para una alimentación saludable como: educación nutricional, promoción de refrigerios saludables brindados en reuniones y actividades del personal docente; así como

monitoreo y evaluación de las sodas localizadas en el campus para garantizar una oferta acorde con las necesidades nutricionales de la población docente universitaria (Rojas & Trejos, 2014).

Un estudio enfocado en analizar la Calidad de Vida de académicos y administrativos del Campus Presbítero Benjamín Núñez de la Universidad Nacional valora la influencia que tiene la práctica del ejercicio físico en la calidad de vida de los trabajadores, y evidencia que es buena pero no la mejor. Quienes realizan ejercicio físico, comparados con quienes no lo hacen, poseen una mejor calidad de vida, por lo que se resalta la actividad física como pilar para propuestas innovadoras enfocadas al fortalecimiento de la salud y calidad de vida de los trabajadores universitarios (Ureña, 2008).

### **1.1.2 Delimitación del problema**

El presente trabajo de investigación es llevado a cabo con la población completa de colaboradores del Banco BAC San José, ubicado en San José – Costa Rica. El rango de edad de los participantes en el estudio es de los 19 a los 41 años, incluye tanto hombres como mujeres. La investigación comprende el período de los meses de enero a julio del 2021.

### 1.1.3 Justificación

La Organización Mundial de la Salud en 2012 indica que la principal causa de muerte y de carga de enfermedad a nivel mundial es producto del estilo de vida de las personas. Conductas como tabaquismo, alcoholismo, hábitos de alimentación no saludables, sobrepeso, obesidad y estrés, son los factores desencadenantes de deterioro de la salud y calidad de vida. La carga de enfermedades no transmisibles puede reducir con la aplicación de intervenciones preventivas. (Abdelahad & Escudero, 2019).

Al eliminar los principales factores de riesgo de las ECNT, se estima que 80% de las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2 podrían evitarse; también un 40% de los cánceres serían prevenibles, lo que generaría un cambio importante en la mejora de la calidad de vida de las personas (Abdelahad & Escudero, 2019).

La teoría salutogénica se convierte en una ruta acertada que parte del conocimiento y busca la transformación y mejora de la calidad de vida, incentivando hábitos de comportamiento constructivos que caractericen de manera constante el estilo de vida de las personas a través de prácticas generadoras de salud y bienestar: ejercicio físico, hábitos alimenticios saludables, hidratación, descanso y recreación, logrando una homeostasis integral y continua en el individuo que lo capacite para desarrollar una mayor tolerancia al estrés, así como una capacidad aumentada para afrontar con éxito enfermedades agudas o crónicas.

Los ambientes laborales son entornos en donde los individuos se desenvuelven la mayor parte del tiempo, son espacios en los que se comparten, producen y reproducen los estilos de vida de sus actores, por lo que se habilita la oportunidad de modificar entornos obesogénicos y

diseñar e implementar políticas para normar la salud de los trabajadores, quienes son la fuerza laboral y productiva de un país, gestores de prosperidad y activadores de la economía. (Calpa et al., 2019).

Herruzo et al., (2017), recalca la evidencia de que invertir en promoción de la salud es rentable para todos, porque reduce la accidentabilidad y las enfermedades, especialmente las crónicas, lo que disminuye la inversión para el cuidado de éstas, y reduce el presentismo laboral. Es de suma importancia que los gobiernos y las empresas velen por el bienestar integral del tan importante y trascendental recurso humano, promoviendo políticas empresariales relacionadas a hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Estudios estadounidenses han demostrado que trabajadores enfermos o malnutridos aumentan el gasto de la empresa, el ausentismo y las incapacidades repercutiendo en una disminución de la productividad (Pita, 2016).

Por lo anterior la presente investigación pretende destacar la importancia de la promoción de estilos de vida saludables en el entorno laboral, en donde los colaboradores adquieran el compromiso de mejorar sus hábitos de alimentación e hidratación y a través de la guía nutricional, tomar decisiones inteligentes en la elección de su alimentación, así como establecer horas adecuadas de sueño, descanso y dedicar espacios para la práctica de actividad física, hábitos que sean una inversión en su salud, además de convertirse en agentes de cambio en sus hogares y comunidad. Pretende además incentivar el compromiso del sector empresarial en la promoción de la salutogénesis laboral, e invertir en el recurso humano por medio de políticas que promuevan entornos saludables, óptimas condiciones ambientales y laborales que repercutan en la mejora de la calidad de vida de la persona y por ende aumente el desempeño laboral y productividad de las empresas.

## **1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuál es la relación del horario laboral, espacios físicos de alimentación, condiciones ambientales institucionales, estilo de vida, y hábitos de alimentación e hidratación con la salutogénesis en los colaboradores de BAC, San José Costa Rica, 2021?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo General**

Conocer la relación del horario laboral, espacios físicos de alimentación, condiciones ambientales institucionales, estilo de vida y hábitos de alimentación e hidratación con la salutogénesis en los colaboradores de BAC San José, Costa Rica, 2021.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

1. Identificar la modalidad de horario laboral promedio, de los colaboradores en BAC San José.
2. Conocer la disponibilidad de los espacios físicos de alimentación y las condiciones ambientales que acompañan al encuestado, durante su horario laboral.
3. Identificar el estilo de vida de la población participante
4. Identificar los hábitos alimentarios y de hidratación, de los colaboradores en estudio.
5. Medir el nivel de salutogénesis de los participantes por medio del sentido de coherencia.
6. Relacionar el horario laboral, las condiciones ambientales y espacios físicos de alimentación de Bac San José con la salutogénesis de sus colaboradores.

7. Relacionar el estilo de vida, hábitos de alimentación e hidratación de los participantes de la investigación con su salutogénesis.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

### **1.4.1 Alcances de la investigación**

El presente estudio tiene un alcance exploratorio al indagar desde una perspectiva innovadora e investigar un tema poco estudiado, ya que en apariencia de lo revisado en la literatura se podría desprender que en Costa Rica no se registran estudios profundos del tema bajo estudio.

Permite identificar conceptos promisorios en temas de calidad de vida y salud de los individuos, así como familiarizarse con el concepto de salutogénesis y proponerlo como tendencia en nutrición y salud.

La investigación prepara el terreno para nuevos estudios en Costa Rica desde nuevas y actuales perspectivas.

Expone la posibilidad de valorar los bajos niveles de sentido de coherencia como posible factor de riesgo que podría afectar la calidad de vida de las personas.

La propuesta facilita las auto reflexiones acerca del estilo de vida actual adoptado por cada persona intervenida e induce a la introspección con la intención de análisis y cambio en los participantes.

Al examinar un tema poco estudiado en Costa Rica expone un punto de partida para futuras investigaciones relacionadas a salutogénesis y sentido de coherencia en diferentes poblaciones.

#### **1.4.2 Limitaciones de la investigación**

1. El presente estudio podría verse limitado en la recolección de información de manera digital, debido a que el envío de la encuesta fue vía WhatsApp, lo que podría afectar las respuestas de los participantes, bien sea por el sesgo de deseabilidad social o por no tener la opción los participantes, de aclarar dudas si se presentaban al momento de responder.
2. Aunque muchos estudios han indicado que las puntuaciones del sentido de coherencia (SOC) altas son protectoras, estos no han proporcionado una indicación clara sobre qué puntos de corte utilizar. Debido a que las puntuaciones de SOC están sesgadas, se ha utilizado el tercil más alto para definir un SOC alto (Boeckxstaens et al., 2016).

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## **2.1 El Contexto Teórico – Conceptual**

### **2.1.1 Salutogénesis laboral**

#### **Definición Salutogénesis enfoque nutricional**

La teoría salutogénica propuesta por el sociólogo israelí Aaron Antonovsky tiene como objetivo producir cambios de comportamiento en el individuo que generen estados óptimos de salud, así como mejor capacidad para hacer frente al estrés. Orienta a comportamientos de estilo de vida saludable, en donde la alimentación se convierte en un pilar fundamental de esta génesis de la salud (Swan et al., 2018, p. 1).

El enfoque salutogénico resalta aspectos positivos de la salud y el bienestar, y destaca la alimentación como recurso y aliado para lograrlos (Swan et al., 2018), por lo que es prioritario establecer políticas que transformen los hábitos y por ende las estadísticas actuales, con propuestas como la de cafeterías con opciones saludables, eliminación de las máquinas expendedoras de bombas calóricas disponibles en las empresas.

#### **Salutogénesis como impulsador de la productividad empresarial**

Los programas enfocados en promoción de la salud con intervención nutricional pretenden promover una cultura de auto cuidado en las empresas, desde una perspectiva interdisciplinaria que disminuya el ausentismo, mejore la salud, la calidad de vida de los colaboradores y asegure una mejor fuerza y capacidad laboral que permiten a la empresa y al país ganar en competitividad y atractivo frente a los inversores (Villalobos, 2019).

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población trabajadora, más allá de la apariencia física, son comorbilidades que afectan el desempeño individual de los colaboradores e imponen una carga financiera a las empresas. El exceso de peso se relaciona con mayor probabilidad de accidentes laborales, ausentismo y aumento en los costos en salud para la persona, la empresa, y el sistema de salud de los países (Rangel-Caballero et al., 2017).

Diversos factores inciden negativamente en la salud de los trabajadores. En un estudio a distintas empresas, se observaron conductas como la omisión de comidas principales, tiempos reducidos para comer, escasa oferta de alimentos saludables, situaciones que pueden ocasionar trastornos digestivos, así como disminución del rendimiento laboral. La mayoría de los trabajadores presentaba patologías relacionadas con la dieta, afectando su calidad de vida (Paredes et al., 2018, p. 2).

Los síntomas gastrointestinales afectan el desempeño laboral, y reportan bajas por enfermedad. Estudios corroboran que quienes los padecen pierden uno o dos días laborales por mes y pueden reducir la aptitud, actitud y autoestima para trabajar, incluida la vergüenza al usar los baños públicos, dolor abdominal intenso, la urgencia de llegar al baño, el miedo a la suciedad fecal, incontinencia fecal o fatiga, repercutiendo en el desempeño del trabajador (Faresjö et al., 2019, p. 5).

La salutogénesis se convierte en un aliado de la fuerza empleadora para evitar descensos en la productividad y desempeño de los colaboradores en la organización (Paredes et al., 2018), afirma que estilos de vida saludable en el ámbito laboral se traducen en mayor productividad, menor ausentismo, mayor satisfacción laboral, y mejoras en la salud del trabajador.

## **Salutogénesis y su impacto en la salud pública e individual**

La OMS afirma que el lugar de trabajo influye directamente en el bienestar físico, mental, económico y social de los trabajadores, y tiene una repercusión importante en su estado de salud, familias, comunidades y la sociedad en general. Los lugares de trabajo son escenarios ideales para apoyar la promoción de la salud por la amplia audiencia a la cual se puede llegar (Bonn et al., 2019).

En su plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, la OMS identificó cuatro principales causas conductuales de muerte prematura, todas relacionadas a estilos de vida: inactividad física, dieta poco saludable, consumo de tabaco y de alcohol. Tomando en cuenta que la mayoría de los trabajadores en las empresas tienen acceso a teléfonos inteligentes, podrían estos convertirse en herramientas útiles para la promoción de cambios en el estilo de vida en los colaboradores por medio del uso de aplicaciones que orienten la salud en los empleados en las empresas, por lo que se sugiere la salud móvil como una estrategia para emprender acciones globales de promoción de la salud (Bonn et al., 2019).

Kickbusch (1996) plantea que la promoción de la salud es producto de la educación para la salud, con oportunidades de aprendizaje creadas de manera consciente con la intención de facilitar modificaciones en la conducta de las personas hacia una meta o logro determinado. Aplicado al campo laboral, pretende añadir elementos de salud a las políticas empresariales con el fin de crear entornos sanos y reproducir una vida sana a nivel individual, familiar e incluso ambiente donde se desenvuelven los actores (Dionicio et al., 2018, p. 7)

### **2.1.2 Horario laboral**

Según Munar et al., (2015, p. 15) 60 % de las horas del día se pasan en el lugar de trabajo, por lo que la extensión de las jornadas son escenarios óptimos para influenciar los estilos de vida de los trabajadores, lo que hace posible implementar políticas que lo propicien (Calpa et al., 2019). Las estrategias de promoción son una inversión, tomando en cuenta que el padecimiento de enfermedades crónicas en la fuerza laboral va en aumento, genera altos costos para los empleadores, aumenta el ausentismo laboral y las incapacidades, ocasionando reducción de la productividad empresarial (Paredes et al., 2018).

El modelamiento social es un determinante del comportamiento alimentario, por lo que el ambiente laboral es una oportunidad de modelamiento saludable. La OMS indica que un entorno de trabajo se convierte en saludable cuando se unen esfuerzos de mejora continua para la promoción y protección del bienestar, de la salud y seguridad de los trabajadores. (Paredes et al., 2018).

En la teoría salutogénica se destaca la importancia del "sentido de coherencia" (COS) como herramienta por su fuerte predictor de la salud y de prácticas de estilo de vida saludable; la promoción de la salud debe considerar su fortalecimiento dentro de las intervenciones. Estudios sugieren que los factores sociodemográficos, las condiciones de trabajo y de vida se relacionan con el COS (Swan et al., 2018, p. 2).

### **Efectos de la Extensión de la jornada laboral en el estilo de vida de colaboradores a nivel empresarial**

La duración de la jornada laboral tiene influencia en los hábitos de alimentación y estilo de vida de los trabajadores. Largas jornadas pueden generar estrés y ansiedad, propiciando

desórdenes hormonales que generan un aumento en las ganas de comer o picar entre comidas y podrían limitar la disponibilidad de tiempo libre de los empleados para la realización de actividad física debido al tiempo de traslado del trabajo a la casa y viceversa. (Pita, 2016).

Un estudio realizado en Bogotá concluye que jornadas laborales excesivas afectan la disponibilidad de tiempo para desarrollar actividades de ocio, educación, ejercicio físico y salud, etc (López & García, 2017, p. 33). Heikkila et al., (2016, p. 1) indica que trabajar más horas de las máximas recomendadas se asocia con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

### **Importancia de la asignación de tiempo suficiente, así como de espacios adecuados para la alimentación de los colaboradores**

Villalobos (2019), propone que la duración de los descansos para comer es importante y debe ajustarse a la solución elegida por el empleador. En caso de que la empresa carezca de comedor u otra área destinada para la alimentación de los colaboradores, el empleado debe salir de las instalaciones para comer, y se debe tomar en cuenta que 30 minutos no es suficiente para desplazarse a un establecimiento, realizar el pedido, comer, pagar y regresar, por lo que se deben de tomar en cuenta los tiempos asignados para este fin.

Como estrategia empresarial se puede brindar opciones de alimentación saludable a precio razonable dentro de las instalaciones, con disposición de comedores y salas afines, permitiendo a los empleadores controlar la calidad de los alimentos consumidos durante la jornada laboral.

### **2.1.3 Espacios físicos de alimentación en empresas**

García et al., (2016, p. 11), se refieren al ambiente físico de una organización: instalaciones, equipos, el color de las paredes, la temperatura, el nivel de contaminación, entre otros.

#### **Ergonomía física y ambiental**

La nutra ergonomía se define como la interfaz entre los trabajadores, su entorno de trabajo y el rendimiento en relación con su estado nutricional; cumple un papel importante en la seguridad, el rendimiento, la salud y bienestar de los trabajadores (Shearer et al., 2016, p. 8).

La ergonomía tiene como objetivo optimizar la productividad del colaborador, garantizando de manera simultánea su satisfacción, seguridad y salud. La ergonomía adecuada del puesto de trabajo, debe servir para responder a una correcta disposición del espacio de trabajo y así evitar los esfuerzos innecesarios o desgastes (García et al., 2016, p. 47).

#### **Factores Físico-Ambientales**

Los principales factores ambientales que influyen en la calidad del entorno laboral son: la temperatura, la calidad del aire, el ruido y la iluminación. Es importante procurar la armonía entre todos para mantener una calidad del ambiente interior saludable y confortable. La iluminación natural es la que mejor se adapta al ojo humano; se debe aprovechar y optimizar esta fuente de luz, ya que es la más rentable económicamente. El ambiente térmico (temperatura, humedad, ventilación y actividad física), es un factor subjetivo. La calidad del aire es esencial para la sensación de confort en el puesto de trabajo. El ruido puede resultar molesto, dificultar la concentración, la atención y las conversaciones (INSHT, 2015, p. 6).

#### **2.1.4 Condiciones ambientales institucionales**

Un lugar de trabajo saludable toma en cuenta salud, seguridad e higiene; promueve un ambiente sano, y propone intervenciones contra factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles: tabaquismo, mala alimentación y escasa actividad física. Los beneficios de propiciarlos serían bienestar general, psicosocial, físico y laboral, disminución del riesgo de enfermedades, baja productividad, y mejora de la imagen de la empresa (Pita, 2016).

En Paraguay existen instituciones que han adoptado el concepto de entornos saludables, incluyendo asesoría nutricional individualizada, servicios de alimentación, espacios destinados a la práctica de actividad física durante la jornada laboral, así como áreas de trabajo libres de tabaco (Paredes et al., 2018). En un estudio aplicado a dos empresas diferentes, una con programa de entornos saludables y otra sin éste, se concluyó que en el grupo con el programa de entorno laboral saludable había mejor calidad de alimentación (lácteos, frutas y verduras), mejores hábitos de alimentación, mayor consumo de cereales integrales, menor consumo de azúcar y mayor actividad física.

Está comprobado que un programa de entorno laboral saludable tiene influencia en los hábitos de alimentación y salud relacionados con la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles de origen nutricional. Se necesitan acciones por parte de los gobiernos que impulsen la adopción de estos modelos con la finalidad de impactar la salud pública en los diferentes países.

#### **Factores Socioambientales**

El clima laboral implica el medio ambiente humano y físico en el que se desarrolla el trabajo cotidiano, y tiene influencia en la satisfacción laboral y por lo tanto en la productividad. Se

relaciona con el comportamiento de las personas, actitud, aptitud, manera de trabajar y de relacionarse, así como la interacción con la institución (García et al., 2016, p. 1).

El entorno social influencia las decisiones alimentarias del individuo y crea una cultura o comportamiento alimentario predominante en el consumo de alimentos en un grupo. Esta influencia puede estar inclinada a la motivación, apoyo o desaliento de la alimentación saludable. El contexto social más influyente para los trabajadores es el lugar de trabajo, u otros compromisos sociales (Swan et al., 2018, p. 3). El entorno sociocultural es un pilar para la promoción de la salud y tiene el potencial de convertirse en apoyo para la creación de políticas saludables que incentiven la satisfacción laboral y buenos resultados relacionados con el trabajo (Mittelmark & Bauer, 2017, p. 2).

### **Pausas Activas**

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral para que los trabajadores recuperen energías para un desempeño óptimo y eficiente en su trabajo. Se pueden implementar distintas técnicas y ejercicios dirigidos a reducir la fatiga mental y física, prevenir el estrés y los trastornos osteomusculares. En Ecuador, en un grupo de 194 trabajadores, se estableció la modalidad de pausas activas otorgando a los funcionarios un tiempo libre de quince minutos, se incluía la intervención con música y minutos de relajación, cada funcionario elegía la actividad durante el tiempo de descanso, la prueba se aplicó durante 4 meses, y los resultados fueron satisfactorios (Andrade, 2020, p. 43).

### **Manejo de la tensión laboral e influencia de los factores estresantes en el estilo de vida**

La principal recomendación para la reducción del estrés es la práctica constante de actividad física. Son muchos los estudios que confirman que el ejercicio físico produce bienestar

psicológico, mejora el estado de ánimo, incrementa el vigor personal gracias a la liberación de endorfinas, también conocidas como las hormonas de la felicidad y antagonistas del estrés.

El estrés crónico puede llevar al individuo a estados de depresión; por tal motivo la OMS recomienda la práctica de actividad física tanto para el tratamiento como para la prevención de la depresión. Un estudio realizado por la Universidad de Granada, España, donde los participantes realizaban ejercicio regularmente, mostró un menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo. Estudios internacionales respaldan que la práctica de ejercicio, independientemente del tipo, mejora el estado de salud y ánimo, reduce la depresión y disminuye los niveles de ansiedad (Liern, 2017).

### **2.1.5 Estilo de Vida**

El estilo de vida tiene un impacto significativo en la salud y bienestar. Un estado óptimo de salud es esencial para el desempeño en el trabajo y la resistencia hasta la jubilación (De Bortoli et al., 2020, p. 2). Existen varios estudios acerca de estilo de vida en el sector de la población económicamente activa en España. Una investigación aplicada a trabajadores de t arrojó que más del 50%, se encontraba en sobrepeso y obesidad y consumía tabaco. En Latinoamérica, un estudio realizado en Chile registró alto consumo de tabaco, inactividad física, sobrepeso, obesidad, baja frecuencia de consumo de frutas y verduras, lo cual brinda un panorama general de patrones de vida a nivel mundial en la población trabajadora (Caballero et al., 2017, p. 2).

### **Estilo de vida y salud circadiana**

El estilo de vida es determinante de la salud circadiana y se relaciona con factores como la alimentación, el ayuno, el trabajo, tiempo de descanso, hábitos de sueño y vigilia. El desarrollo tecnológico ha influenciado de manera radical el estilo de vida, creando una dependencia que perturba la salud circadiana, y desencadena una serie de trastornos como: depresión mental, cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes y otras (Jain, 2019, p. 2).

El tiempo destinado a actividades como trabajo, alimentación, descanso y horas de sueño son drásticamente afectados por las demandas laborales, trabajo por turnos, viajes, estrés laboral, etc., ocasionando variaciones en el horario de comidas, somnolencia, insomnio y otras que predisponen a estados patológicos y alteraciones fisiológicas (Jain, 2019, p. 2).

American Journal of Preventive Medicine determinó que la adherencia a un estilo de vida saludable, que implique no fumar, actividad física de intensidad moderada a alta, adherencia a la dieta mediterránea de moderada a alta, IMC saludable, consumo moderado de alcohol, baja exposición a la televisión, siesta corta por la tarde, tiempo de ocio con amigos, vida laboral  $\geq 40$  horas a la semana, se asoció con tasas de morbilidad y mortalidad más bajas (Ruiz-Estigarribia et al, 2020).

### **Consumo de licor**

El consumo moderado de alcohol, específicamente de vino tinto se asocia con efectos positivos al corazón; sin embargo, un consumo excesivo de alcohol aumenta los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, favorece la acumulación de grasa en las paredes de las arterias, propicia la aterosclerosis, y la aparición de enfermedades cardiovasculares, así como daños al hígado. En un estudio realizado en Sudáfrica a adultos entre los 21 y 31 años,

presentaban un consumo excesivo de alcohol y se determinó que tenían mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares por el comportamiento adverso al beber. También se determinó que a mayor ingreso económico mayor consumo de alcohol (Kotsedi et al., 2020, p. 9).

Los patrones de consumo de bebidas alcohólicas pueden marcar tendencias en el estilo de vida de las personas y son tema de interés en Salud Pública. El consumo excesivo aumenta la ingesta calórica que favorece una obesidad posterior, generalmente se acompaña de un aumento del consumo de alimentos y por ende de energía total (Bonn et al., 2019, p. 7), concluyó que los hombres con un nivel educativo alto en comparación con los que tenían un nivel educativo medio consumían mayores cantidades de bebidas alcohólicas.

### **Actividad física y horario**

En un estudio aplicado a empleados en Washington indicó que los trabajadores que consumían porciones adecuadas de frutas y vegetales y que tenían una adecuada actividad física en su tiempo libre fueron significativamente menos propensos a ser obesos (Caballero et al., 2017, p. 5).

El ejercicio físico de intensidad moderada y de manera regular es el tratamiento más efectivo contra el estrés y depresión asociados a la demandante vida laboral; tiene efecto protector para la salud, entre ellas mejora la calidad del sueño, reduce la latencia del mismo, así como el número de despertares e incremento de la eficiencia del mismo, produce relajación muscular, reduce la ansiedad y el estrés acumulados, reduce el riesgo de patologías como osteoporosis, afecciones cardíacas y diabetes. La OMS atribuye al sedentarismo como el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad (Liern, 2017, p. 7).

### **Dinámica de trabajo: sedentarismo**

Muchos centros laborales han transformado la dinámica de trabajo a través de la automatización, con tareas menos exigentes físicamente, mientras que la disponibilidad de bocadillos densos en energía ha aumentado (Shearer et al., 2016, p. 6). Sedentarismo e inactividad física aumentan la frecuencia y duración de las incapacidades laborales con consecuencias negativas tanto para el trabajador, empresa y sociedad. El aumento de la actividad física es un componente vital de un estilo de vida saludable con beneficios físicos y mentales. La dinámica laboral puede incidir en el gasto energético y por ende en el peso. Un estudio aplicado a trabajadores en Washington, EEUU reveló que aquellos que quienes realizaban actividades físicas más exigentes tenían menor prevalencia de obesidad que los que no tenían una exigencia física ocupacional (Caballero et al., 2017, p. 35).

El estudio de Caballero et al., (2017, p. 35), plantea que en Bogotá, en los colaboradores del área metropolitana, una posible explicación de por qué el sobrepeso y obesidad son más frecuentes en las personas con mayores ingresos, es que suelen tener ocupaciones administrativas donde realizan la mayoría de las actividades sentados. Por su parte, las personas con menores ingresos tienen ocupaciones que les obligan a realizar mayor actividad física en su trabajo y, por lo tanto, son menos obesos.

### **Horas de sueño**

El sueño es una de las conductas más importantes para la cognición del ser humano, se estima que consume la tercera parte de la vida de una persona, la privación de este puede causar la muerte más rápidamente incluso que la privación del consumo de alimentos. Existen tres patrones de sueño, el corto (menos de seis horas diarias), intermedio (seis a ocho horas), y

largo (superior a ocho horas). Existe relación entre la obesidad y los patrones de sueño corto; investigaciones destacan la asociación entre patrones de sueño corto y obesidad. Un patrón de sueño corto se relaciona con la prevalencia de exceso de peso producto de la alteración de los ritmos circadianos, provocando cambios hormonales como el incremento de la ghrelina, que aumenta el apetito, disminuye la leptina, con una consecuente hiperfagia y obesidad (Salas et al., 2017, p. 2017).

La exposición a la luz en horas nocturnas a fluorescentes y aparatos electrónicos disminuyen la leptina circulante producida a medianoche, aumentan la ghrelina que puede llevar al incremento del peso. Alteraciones del ciclo sueño-vigilia pueden desencadenar modificaciones en el metabolismo como la resistencia a la insulina y alteraciones en el metabolismo de los lípidos: aumento del colesterol total y del LDL, hipertrigliceridemia y disminución de las lipoproteínas de alta densidad (HDL) (Salas et al., 2017). Estudios realizados en adolescentes y adultos encontraron que un tiempo de sueño de menos de 5hrs, aumenta el riesgo de obesidad (Paredes et al., 2018, p. 7).

Trastornos del sueño como el insomnio afectan de manera directa el desempeño y productividad laboral, causando perturbación en su funcionamiento laboral y social. La disminución del número de horas como la interrupción y afectación de la calidad del sueño tienen implicaciones durante el día manifestando irritabilidad, cansancio, fatiga, falta de energía, dificultades para la memoria y la concentración afectando el desempeño laboral, familiar e interpersonal con una inevitable disminución en la calidad de vida (Benavides & Ramos, 2019, p. 4).

La modalidad de turnos puede generar trastornos de sueño debido a una desincronización del ritmo circadiano por el cambio de los horarios, con una posible somnolencia excesiva en

horas laborales nocturnas e insomnio en el día, lo que aumenta el riesgo de accidentes laborales y afectaciones en la capacidad de memoria y concentración, lo que repercute en la productividad. Una baja calidad de sueño compromete la calidad de vida, genera un declive en la percepción de bienestar, salud, funcionalidad diaria, rendimiento laboral y capacidad de disfrute de la vida, etc (Benavides & Ramos, 2019, p. 6).

En un estudio en Pensilvania, se evaluaron las consecuencias de la restricción prolongada del sueño > 5,6 h durante 3 semanas y se detectó una disminución de la tasa metabólica en reposo y un aumento de la glucosa plasmática posprandial que sugiere un mayor riesgo de obesidad y diabetes (Jain, 2019, p. 2).

### **Relación con la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles**

Las ECNT son principal causa de muerte en el mundo y tienen aumento alarmante en todos los países (Mastrangelo & Barbas, 2017). En el año 2012 se registraron 56 millones de muertes, y 38 millones fueron a causa de ECNT. La OMS estima un incremento a 52 millones para el año 2030. Las causas de estas alarmantes cifras según la OMS son resultado de cambios drásticos en la dieta y estilos de vida que repercuten de manera negativa en la salud (Caballero et al., 2017, p. 2). Un rol de vida más acelerado ha hecho que la población adopte conductas modernas sedentarias, aumento en el consumo del tabaco e inadecuados hábitos de alimentación,

### **Relación Estilo de vida con ausentismo, presentismo y productividad laboral**

Pita, (2016) indica que hábitos de vida saludables pueden generar mayor eficiencia en el trabajo y menor ausentismo. El estilo de vida de los colaboradores de una organización ejerce

una influencia importante sobre su nivel de ausentismo (tiempo fuera del trabajo debido a enfermedad o discapacidad) y sobre el presentismo (desempeño de productividad reducida). El lugar de trabajo es un escenario oportuno para la promoción de la salud en gran parte de la población activa (Grimani et al, 2019). La literatura indica que intervenciones en temas de nutrición y actividad física que incluían asesoramiento, educación y actividades grupales han mostrado cambios significativos en el comportamiento sedentario y alimentario de los empleados mejorando su salud física y mental, así como un retorno positivo de la inversión para la empresa, al reducir la atención médica, costes y ausentismo general.

### **Promoción de estilos de vida saludable y sus beneficios a la salud pública y al sector empresarial**

Es importante evaluar el estado nutricional y desempeño laboral de cada trabajador, y buscar la relación existente entre ambas, así como la relación costo beneficio para la empresa. Una adecuada alimentación proporciona energía y buen rendimiento que constituye la base de la productividad y estabilidad laboral, intereses compartidos entre el patrono y sus trabajadores (Villalobos, 2019). En los espacios laborales se pueden generar acciones para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y fomentar estilos de vida saludables, generando personas motivadas y más productivas que impacten positivamente la salud pública y las empresas.

#### **2.1.6 Hábitos de alimentación e hidratación de adultos**

##### **Consideraciones de la hidratación durante el horario laboral**

La deshidratación perjudica el rendimiento cognitivo y aumenta el riesgo ocupacional, así como los accidentes laborales. Wittbrodt & Millard, (2018) en el metanálisis de la Revista

de Medicina y ciencia en el deporte y el ejercicio, concluyen que tareas de dominios cognitivos de orden superior como las que requieren atención y/o función ejecutiva pueden verse afectadas en estados de deshidratación. Un estudio de la Universidad de Pekín, China, encontró que 200 ml de agua es suficiente para atenuar la sensación de sed, mejorar el estado de hidratación y disminuir la ira y fatiga pero cantidades superiores a 500 ml son las adecuadas para mejorar hidratación, rendimiento cognitivo, estado de ánimo y memoria después de una restricción de agua durante 12 horas (Zhang et al., 2020, p. 13).

En un estudio a adultos japoneses, los participantes aumentaron el consumo de agua a 2 L diarios, y en doce semanas se observaron efectos en la disminución de la presión arterial, aumento de la temperatura corporal, lo cual puede mejorar el metabolismo y la función inmunológica, adicional la ingesta habitual de agua puede suprimir la disminución de la función renal, lo cual confirma los beneficios para un mejor estado de salud a partir de un adecuado estado de hidratación (Nakamura et al., 2020, p. 14).

Las personas de edad avanzada tardan más en recuperarse de la deshidratación, en comparación con individuos jóvenes; tomando en cuenta la edad cada vez mayor de la población activa, la hidratación es la consideración nutricional más importante en el lugar de trabajo (Shearer et al, 2016, p. 3)

Las bebidas azucaradas son densas en calorías, pobres en nutrientes y poco saciantes, se asocian con aumento de peso, y desarrollo de ECNT, Vanderlee et al.,(2021, p. 4) en su estudio concluye que el consumo de bebidas azucaradas es mayor en jóvenes masculinos, de nivel educativo bajo y medio, en comparación con los de nivel educativo alto, y en los que tenían obesidad en comparación con los que tenían peso normal.

## **Implicación de los hábitos alimentarios durante la jornada laboral**

La alimentación durante la jornada laboral depende de factores ambientales, personales e institucionales. Situaciones cotidianas interactúan y determinan la alimentación durante la jornada laboral pudiendo contribuir al deterioro de la salud o a su bienestar (Maturana, 2019).

### **a. El horario de las comidas**

Los tiempos de comida pueden afectar el peso corporal, debido a la respuesta termogénica, es decir el aumento del metabolismo es estimulado por la ingesta de alimentos, y es significativamente mayor en una dieta consumida durante la mañana, que en una dieta consumida durante la tarde o noche. La distribución de tres comidas al día puede provocar un aumento de peso mayor, a que si se realizan los tiempos de meriendas. (Villalobos, 2019).

### **b. Calidad de los alimentos**

El entorno laboral tiene un importante poder de influencia en el comportamiento alimentario (sociedad, industria y cultura). Numerosos estudios en países occidentales han relacionado la calidad de los alimentos con el aumento de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas (Jain, 2019, p. 4). Un estudio en población adulta española concluyó que una mayor adherencia a un estilo de vida mediterráneo se asoció con una menor prevalencia de síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, así como una menor mortalidad por todas las causas tras un seguimiento de casi 9 años (Sotos et al., 2021).

Liern, (2017, p. 9), menciona un estudio con 13000 participantes de diferentes países, donde quienes consumían más frutas y vegetales, cereales de tipo integral, frutos secos, legumbres y pescado tenían mejores parámetros de salud. Por el contrario, las dietas hipercalóricas se relacionaron con estado de ánimo depresivo, así como mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y obesidad. Investigaciones acerca de la dieta mediterránea resaltan sus

propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, y antidepresivas, convirtiéndola en un modelo de dieta para promover en los ambientes laborales con beneficios importantes.

### **c. Alimentación y descanso**

Una alimentación equilibrada, rica en vitaminas y minerales beneficia la calidad del sueño, necesario para un adecuado estado cognitivo en los trabajadores. El consumo de alimentos ricos en calcio y vitamina B inducen el sueño y favorecen el descanso; las deficiencias de magnesio, cobre, hierro o zinc pueden manifestar alteraciones del sueño. La elección de alimentos antes de dormir puede repercutir en un descanso adecuado, lo cual resalta la importancia de incluir alimentos fuentes de triptófano, quien es precursor de melatonina, hormona importante como antioxidante y facilitadora de un descanso y sueño reparador.

### **d. Crono nutrición e implicaciones metabólicas**

La crono-nutrición estudia el impacto de lo que come, y cuándo se come. Se toman en cuenta tres aspectos del tiempo: irregularidad, frecuencia y el tiempo real de ingesta; por ejemplo, saltarse el desayuno y consumir comidas a altas horas de la noche. Estos componentes pueden afectar el ritmo circadiano y tener un efecto sobre la salud metabólica. Uno de los primeros estudios epidemiológicos sobre crono-nutrición demostró que quienes tenían una rutina de comidas irregular presentaban mayor riesgo de obesidad y síndrome metabólico, a pesar de consumir menos energía que aquellas que tenían una rutina de comidas más regular (Pot, 2018).

Jain (2019, p. 2), destaca el beneficio de la salud circadiana, y cómo las conductas alimentarias relacionadas a los tiempos y comportamiento alimentario inciden en ella. Una ingesta de abundantes comidas nocturnas repercute negativamente, y en contraposición

personas obesas con una ingesta reducida de alimentos en el tiempo de la cena tienen ventaja en el tratamiento de la obesidad y el síndrome metabólico.

### **Pautas de Alimentación para la prevención del estrés metabólico**

Una adecuada alimentación puede prevenir carencias nutricionales, un consumo balanceado donde se incluyan todos los grupos de alimentos en porciones adecuadas contribuyen a la prevención de obesidad, diabetes, dislipidemias y enfermedades metabólicas (Pita, 2016). Por el contrario, una inadecuada alimentación genera problemas de aumento o bajas de peso, precipitación de ECNT a causa del estrés metabólico, incluso podría ser causa de estrés psíquico debido a la imposibilidad percibida de no poder comer bien (Maturana, 2019)

### **2.1.7 Promoción de Salutogénesis Laboral**

#### **Modificación del ambiente obesogénico**

Maturana, (2019) afirma que el individuo es tanto agente de cambio como receptor de ellos, y al modificar ambientes se pueden modificar conductas.

#### **Elección inteligente de alimentos**

Es necesario concientizar a los individuos acerca de una elección saludable y adecuada del tipo y cantidad de alimentos a consumir. El tener una alimentación adecuada en la jornada laboral no es solamente un tema de acceso a esa alimentación sino, de la calidad nutricional de la misma y de la mentalidad del individuo para escoger el tipo de alimento que desea consumir, además del tiempo que dedicará e invertirá en esta actividad vital (Pita, 2016).

### **a. Sentido de Coherencia**

Antonovsky, dentro del marco salutogénico, definió el "sentido de coherencia" (SOC) como eje fundamental de esta teoría, y aliado importante en la promoción de salutogénesis laboral. Es una especie de "sexto sentido" para la supervivencia y contribuye a generar habilidades que promueven la salud. Puntuaciones altas de COS, se asocian con mejores resultados de salud física y mental y es predictor de prácticas de estilo de vida saludables (Swan et al., 2018, p. 3).

La promoción de estilos de vida saludables puede influenciar positivamente la actitud y por ende incentivar modificaciones en los hábitos de alimentación y de vida en pro de la salud y mejora de la calidad de vida (Mittelmark & Bauer, 2017, p. 4). Un COS elevado es indicativo de patrones dietéticos acordes con las recomendaciones dietéticas, caracterizando una mayor ingesta de frutas y verduras, y un menor consumo de azúcares y grasas saturadas.

Escamilla, (2020), expone la relación entre COS fuerte, una mejor salud y un proceso de envejecimiento más saludable, así como un factor protector contra la adicción al alcohol, siendo un indicativo de lo importante que es su fortalecimiento como estrategia de salutogénesis. Inversamente un COS débil se relaciona a un estado deteriorado de salud, así como bajo estado anímico.

Antonovsky propone en su teoría dos puntos importantes acerca del SOC:

1. Se desarrolla hasta los 30 años y luego permanece relativamente estable hasta la jubilación, después de lo cual disminuye.
2. Se desarrolla y configura a través de experiencias de vida significativas y coherentes.

Otros hallazgos sugieren que el COS puede estar sujeto a cambios en la edad adulta (Swan et al., 2018, p. 8). Por su parte, Escamilla, (2020) expone que a pesar de que su desarrollo se da en los primeros 30 años de vida, no es estático, puede fortalecerse por medio de actividades personales y el cuidado. Por lo tanto, los espacios laborales son el escenario ideal para implementar promoción de estilos de vida saludables, dado que la fuerza laboral comprende edades que permiten según la teoría salutogénica, ser influenciables y modificables con cambios significativos en los objetivos buscados.

Un estudio en Reino Unido evidencia el fortalecimiento del COS como estrategia efectiva para promoción de la salud; diferencias en el COS se asocian a estilos de vida saludables; individuos con un SOC fuerte fumaban menos, y eran menos inactivos físicamente, tenían consumo mayor de frutas, vegetales y fibra; individuos con COS fuerte, se adoptan mejor a un estilo de vida saludable. Quienes tienen COS débil, presentan conductas menos saludables y son menos capaces de afrontar de manera correcta el estrés diario (Escamilla, 2020).

### **Alimentación y nutrición como optimizador de la productividad laboral**

La comida es el combustible que alimenta la producción; el consumo de alimentos nutritivos en entornos adecuados propicia la motivación y energía, siendo esto un elemento importante a tomar en cuenta por parte de los empleadores que tengan como objetivo maximizar la productividad de sus colaboradores (Pita, 2016, p. 33). La promoción de estilos de vida saludables en el lugar de trabajo mejora las condiciones laborales, los resultados asociados con la salud, aumenta la productividad y modera los costos de asistencia médica, lo cual puede impulsar a las organizaciones a invertir en programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo (Calpa et al., 2019).

## **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

Esta investigación surge con la idea de aportar conocimientos y generar interrogantes basadas en fuentes de materiales escritos sobre la teoría salutogénica y acercarla a una realidad objetiva por medio de un enfoque cuantitativo. Se procede a revisar estudios e investigaciones anteriores para conocer el ambiente por estudiar. Se consultan diferentes fuentes para obtener referencias acerca de un tema que ha sido poco investigado; se buscan instrumentos validados con los que se pretenden medir cada una de las variables bajo estudio. Los paquetes a utilizar para el procesamiento y análisis de datos son SPSS y Excel. Se utiliza el Chi cuadrado como prueba estadística, la cual es indispensable para determinar si existe relación significativa entre la salutogénesis y las diferentes variables bajo estudio, además de permitir obtener resultados más objetivos y precisos. Seguidamente, se establecen los objetivos de investigación, se desarrollaron las preguntas de investigación, se justifica y analiza su viabilidad.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Estudio correlacional (analítico). Esta investigación busca determinar si existe relación entre el horario laboral, los espacios físicos de alimentación, las condiciones ambientales institucionales, el estilo de vida, los hábitos de alimentación e hidratación con el nivel de Salutogénesis de los colaboradores de BAC San José, con el objetivo de conocer si existe vínculo entre éstas variables. Para esto primero se mide cada una de las variables de manera individual y después se cuantifican, analizan y establecen las vinculaciones.

### **3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

Unidad de estudio: colaboradores de diferentes departamentos de la entidad bancaria BAC San José

#### **3.3.1 Población**

La población total de colaboradores de Bac San José de sucursales ubicadas en San José y Cartago.

#### **3.3.2 Muestra**

No existe la cantidad suficiente de población que amerite un cálculo de muestra, por lo que se trabaja con un total de 63 personas, quienes en su totalidad respondieron a la encuesta, con rango de edades entre 19 y los 41 años, conformados por 35 mujeres y 28 hombres que laboran en diferentes oficinas del Bac San José y que voluntariamente decidieron participar. La participación se realiza de manera totalmente voluntaria, se gestiona el envío de encuestas digitales a diferentes jefes de área, quienes comparten con sus subordinados la encuesta y participan los que así lo decidan, obteniendo un total de 63 participantes al cierre de la recolección de los datos.

#### **3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión**

##### **Criterios de inclusión y exclusión**

A continuación, se presentan las características representativas de la población que puede participar dentro de la investigación, además de aquellas que obligan a un trabajador del banco, a no participar de la misma.

**TABLA N.1**

<b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</b>	<b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</b>
1. Participación voluntaria	1. Colaboradores apáticos, generadores de sesgos
2. Laboralmente activos	2. Colaboradores que se vayan a jubilar durante el año
3. Antigüedad laboral no definida	2021
4. Sexo masculino y femenino	3. Colaboradores que laboren en otras sucursales
	4. Colaboradores de modalidad de trabajo mixta

Fuente: Elaboración propia, 2021

### **3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

#### **3.4.1 Validez**

Se utiliza cuestionarios de elaboración propia para conocer el horario laboral, condiciones ambientales, espacios de alimentación disponibles, estilo de vida, hábitos de alimentación e hidratación, validados en un plan piloto previo al desarrollo del trabajo de campo.

Condiciones ambientales laborales: Válido según el Instituto Nacional de seguridad e Higiene en el trabajo, del Ministerio de Empleo y Seguridad Social del gobierno de España. Dirigido a evaluar el CAI en oficinas. Se aplican las preguntas dirigidas a conocer aspectos generales referentes a ubicación del edificio, ambiente de trabajo, temperatura, climatización, tipo de zona de trabajo, iluminación y percepción subjetiva del colaborador.

Cuestionario de frecuencia de ingesta de alimentos (CFIA): Válido según la Universidad de Antioquía, Colombia. Es de fácil comprensión y aplicación, permite valorar la ingesta usual de alimentos. Se adaptó según grupos de alimentos de guías alimentarias para Costa Rica.

Cuestionario de Orientación a la Vida (OLQ-13) o Escala del SOC: Instrumento propuesto como herramienta válida para aplicar medidas promotoras de salud. Mide el sentido de coherencia interna, constructo relacionado con el afrontamiento de situaciones traumáticas y empleado como predictor de medidas de salud percibida y objetiva. Ha sido traducido a 33 idiomas y se ha utilizado en 33 países, lo cual indica su aplicabilidad en distintas culturas. La versión de 29 ítems fue traducida y validada mostrando una fiabilidad adecuada ( $\alpha$  de Cronbach = 0,83). Posteriormente, Virués-Ortega y col validaron la escala de 13 ítems, obteniendo una fiabilidad similar ( $\alpha$  de Cronbach = 0,80). De los 13 ítems, los 1, 2, 3, 7 y 10 contienen un sentido negativo, haciendo necesaria la inversión de sus valores para el análisis estadístico. Se calculó la significatividad como la suma de los ítems 1, 4, 7 y 12; la manejabilidad como la suma de los ítems 3, 5, 10 y 13; y la comprensibilidad como la suma de 2, 6, 8, 9, y 11. La puntuación total de la escala SOC osciló entre 13 y 91.

### **3.4.2 Confiabilidad**

Condiciones ambientales laborales: Elaborado por el Instituto Nacional de seguridad e Higiene en el trabajo, del Ministerio de Empleo y Seguridad Social del gobierno de España. (INSHT, 2015)

Cuestionario de frecuencia de ingesta de alimentos (CFIA): Elaborado por Grupo de Investigación: Determinantes Sociales y Económicos del Estado de Salud y Nutrición. Antioquía. Colombia (Monsalve Álvarez & González Zapata, 2011).

Cuestionario de Orientación a la Vida (OLQ-13) o Escala del SOC: Validado según el departamento de Ciencias de la Salud, Universidad pública de Navarra / IDISNA (Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra) / Medicina Preventiva. Clínica Universidad de Navarra. Pamplona (Lizarbe-Chocarro et al., 2016).

### **3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación cuenta con un diseño no experimental–transversal, ya que los cuestionarios a los participantes serán aplicados por una única vez.

Los paquetes usados para el procesamiento y análisis de datos fueron SPSS y Excel.

El análisis estadístico utilizado para los resultados fue el Chi-Cuadrado de Pearson.

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

<b>Objetivo específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicador</b>	<b>Instrumento</b>
Medir el nivel de salutogénesis de los participantes por medio del sentido de coherencia.	Salutogénesis	Estado de salud de un grupo de individuos por medio del sentido de coherencia	Resolver ítems basados en el sentido de coherencia en relación a comprensibilidad, manejabilidad y significatividad	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprensibilidad</li> <li>2. Manejabilidad</li> <li>3. Significatividad</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ítem 2,6,8,9,11</li> <li>2. Ítem 3,5,10,13</li> <li>3. Ítem 1,4,7,12</li> </ol> <p>Escala de Puntuación 1-2-3-4-5-6-7</p>	Cuestionario del sentido de coherencia SOC-13

<b>Objetivo específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicador</b>	<b>Instrumento</b>
Identificar la modalidad de horario laboral promedio, de los colaboradores en BAC San José, Rotonda de la Bandera.	Horario laboral	Cantidad de horas que se laboran en una empresa, organización u otro similar.	Llenado de un instrumento digital, donde se exponen las diferentes modalidades de trabajo en relación directa al horario laboral.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Horario laborado</li> <li>2. Días laborados</li> <li>3. Días libres</li> <li>4. Tiempo estimado de viaje entre casa-trabajo / trabajo-casa</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De lunes a Viernes <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 8:30am – 6:00pm</li> <li>b. 8:30am – 1:00pm</li> </ol> </li> <li>Sábados <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 8:30am – 6:00pm</li> <li>b. 8:30am – 1:00pm</li> </ol> </li> <li>2. Día libre entre semana (lunes, martes, miércoles jueves y viernes) Día libre en fin de semana (sábado -domingo)</li> <li>3. Menos de 30min Entre 30min y 1hra Más de 1hra</li> </ol>	Formulario digital de elaboración propia

<b>Objetivo específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicador</b>	<b>Instrumento</b>
Conocer la disponibilidad de los espacios físicos de alimentación y las condiciones ambientales que acompañan al encuestado, durante su horario laboral.	Espacios físicos de alimentación y condiciones ambientales	Espacios tangibles, momentos asignados y condiciones ambientales de los anteriores, que se complementan y hacen que una persona los elija, para consumir sus alimentos.	Instrumento que evalúa las condiciones físicas y ambientales, de los diferentes lugares, con los que cuentan los colaboradores en la empresa, para su alimentación.	<p>1. Disponibilidad de espacios:</p> <p>a. Comedor de empleados</p> <p>b. Salas internas privadas</p> <p>c. Estaciones de hidratación</p> <p>d. Máquinas dispensadoras de alimentos</p> <p>e. Sodas o cafeterías</p> <p>2. Preferencias de espacios para consumo o compra de alimentos, según disponibilidad.</p> <p>3. Condiciones ambientales de las instalaciones de la empresa. (INSHT, 2015)</p> <p>a. Ubicación del edificio.</p> <p>b. Tipo de sistema de ventilación y/o climatización del edificio.</p>	<p>1.</p> <p>a. Si – No</p> <p>b. Si – No</p> <p>c. Si – No</p> <p>d. Si – No</p> <p>e. Si – No</p> <p>2.</p> <p>a. Comedor de empleados</p> <p>b. Cafetería o Soda, dentro de la sucursal</p> <p>c. Cafetería o Soda, externa a la sucursal bancaria</p> <p>d. Restaurantes cercanos a la sucursal bancaria</p> <p>e. Otro</p> <p>a. Rural, Industrial, Urbano, Otro.</p> <p>b. General del edificio, con renovación del aire exterior, autónomo en cada zona de trabajo, sin renovación de aire exterior.</p>	Formulario digital de elaboración propia y visita de observación a la sucursal bancaria

c. Aspectos de la zona de trabajo	c. Oficina cerrada, área abierta, recinto separado por mamparas, otro.
d. Realización de remodelaciones que hayan modificado la distribución inicial del edificio	d. Si, no
e. Adecuación de áreas de trabajo para el número de ocupantes	e. Si, no
f. Sistema de ventilación y climatización.	f. General, autónomo, con renovación en aire exterior, sin renovación en aire exterior.
g. Ambiente	g. Seco, húmedo
h. Regulación del sistema de ventilación	h. Si, no
i. Salidas de aire	i. Directa sobre los trabajadores, no se ubica sobre los trabajadores.
j. Tipo de iluminación	j. Natural, general, artificial, localizada.
k. Incidencia de las salidas de aire sobre los trabajadores	k. Si, no
l. Ruido	l. Exterior, personas de alrededor, equipos cercanos, sistema ventilación/climatización
m. Temperatura Confortable	m. Si, no
n. Atención al público	n. Si, no
o. Sistema de iluminación	o. natural, general, artificial, localizada
p. Suficiencia de la iluminación	p. Si, no
q. Molestias asociadas	q. Deslumbramiento al campo visual del trabajador, reflejos o brillos, parpadeos

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumento
Definir el tipo de estilo de vida, con el que cuentan los participantes de la investigación.	Estilo de vida	Conjunto de intereses y comportamientos humanos, que afectan de manera positiva o negativa, a corto, mediano y largo plazo.	Llenado de una encuesta con preguntas cerradas, que amplíe la fotografía de la rutina diaria de los participantes.	1. Ejercicio Físico a. Tipo b. Duración c. Frecuencia (Zamarripa et al, 2014)  2. Consumo de licor a. Tipo b. Frecuencia  3. Fumado  4. Rutina de descanso	Ejercicio Físico a. Aeróbicos, anaeróbico, mixto. b. Menos de 3 días por semana, de 3 a 5 días por semana, de 5 a 6 días por semana, 7 días por semana. c. Menos de 1 hora, entre 1 y 2 horas, entre 2 y 3 horas, más de 3 horas.  Consumo de licor a. Cerveza light, cerveza regular, vino seco, tinto o blanco, vodka, ron, ginebra, whisky, tequila, ninguno. b. Nunca o menos de 1 vez al mes, 1 a 3 veces al mes, 1 vez por semana, 2 a 4 veces por semana, 5 a 6 veces por semana, 1 vez por día, 2 a 3 veces por día.	Encuesta digital de elaboración propia uso de instrumentos confiables.
					Fumado a. Si	

<b>Objetivo específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicador</b>	<b>Instrumento</b>
Evaluar los hábitos de alimentación e hidratación, de los colaboradores de esta sucursal bancaria.	Hábitos de alimentación	Costumbres alimentarias que adquiere una persona desde niño o bien, por la influencia que pueda generar la cultura alimentaria de una población.	Llenado de encuesta sobre prácticas alimentarias que tengan los colaboradores, durante su horario de trabajo o el resto del día.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tiempos de comida</li> <li>2. Preferencia de grupos de alimentos en almuerzos y cenas.</li> <li>3. Ingesta de líquido</li> <li>4. Lugar de compra de Meriendas</li> <li>5. Lugar de compra de almuerzos o cenas</li> <li>6. Frecuencia de consumo</li> </ol> (Monsalve et al, 2011)	b. No  Descanso <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menos de 6 horas</li> <li>b. De 6 horas a 8 horas</li> <li>c. Más de 8 horas</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desayunos, merienda por la mañana, merienda por la tarde, almuerzo, cena, merienda de la noche.</li> <li>2.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 50% harinas, 25% vegetales 25% proteína</li> <li>b. 50% proteína, 25% vegetales 25% harinas</li> <li>c. 50% vegetales, 25% proteína 25% harinas</li> </ol> </li> </ol>	Formulario de elaboración propia y uso de instrumentos confiables.

3. a. Si (Nunca, 1-3 vasos con agua al día, 4-6 vasos con agua al día, más de 6 vasos con agua al día)  
c. No
4. a. Supermercado o minisuper  
b. Panaderías  
c. Cafeterías  
d. Delivery
5. a. Buffet  
b. Delivery  
c. A la carta  
d. Preparación propia
6. Frecuencia de consumo  
Nunca o menos de 1 vez al mes, 1 a 3 veces por mes, 1 vez por semana, 2 a 4 veces por semana, 5 a 6 veces por semana, 1 vez por día, 2 a 3 veces por día, 6 o más veces al día.

## **Plan Piloto**

El plan piloto se desarrolla con seis personas, que representan el 10% del total de colaboradores de Bac San José participantes en la investigación. La aplicación del cuestionario se realiza de manera digital; por medio de la plataforma de Google forms, se envía a través de WhatsApp a los voluntarios. Los resultados obtenidos en esta muestra no son contemplados en los resultados finales de la tesis. De acuerdo con el mismo se debe considerar los siguientes aspectos para una correcta recolección de los datos:

- Configuración minuciosa del formulario digital en donde no se habilite la opción de cambio de respuestas una vez el participante complete y envíe el formulario.
- Habilitar la opción de registro de correo electrónico y acuse recibido para confirmación de envío exitoso de las respuestas digitales.
- Adaptar el lenguaje de las preguntas para una comprensión clara por los participantes.
- Especificar en detalle las indicaciones, de manera que el participante comprenda la dinámica de respuesta: selección única, selección múltiple, frecuencias de consumo.

### **Caracterización de los colaboradores del Bac San José participantes en el plan Piloto**

Las respuestas obtenidas en la aplicación del plan piloto arrojan los siguientes resultados: 3 de los participantes son hombres y 3 son mujeres. El 100 % de los participantes asisten al comedor para los tiempos de alimentación y la mayoría destinan una hora de tiempo para almorzar. La mayoría presenta una correcta higiene de sueño diario de 6 a 8 horas, realiza al menos 5 tiempos de comida, presenta una baja ingesta de agua y no cumplen con la recomendación mínima. No se observa un consumo importante de edulcorantes. Todos indican elaboración en casa de almuerzos y cenas.

## Medición y análisis del SOC

El valor del SOC ha sido utilizado en diversas investigaciones como variable mediadora en los procesos de salud. Para medir el valor de este se utiliza la **escala SOC-13** creada por Antonovsky en 1993; consta de 13 preguntas con respuesta tipo Likert; la puntuación va desde 1 punto (más baja) a 7 puntos (más alta). Valora las dimensiones comprensibilidad (COMP), manejabilidad (MANEJ) y significatividad (SIGN). El resultado permite calcular la puntuación media de cada dimensión y puntuación media global para obtener el SOC, una puntuación global superior a la media indica SOC alto.

Para calcular la puntuación en una subescala y la puntuación total para SOC se suman los puntos marcados para cada ítem en el cuestionario, hay que tener cuidado con la puntuación de los ítems. Si el ítem se puntúa positivamente, entonces el valor marcado se tomará como valor nominal. Por ejemplo, un ítem valorado positivamente con una puntuación de “2”, se marcará con dos puntos. Pero si el ítem es de puntuación inversa, el valor más bajo marcado (p. ej. 1) deberá convertirse en el valor más alto (7). Con este método, un 2 serán 6 puntos; un 3, 5 puntos y así sucesivamente.

**TABLA N.2**

*Valores de la puntuación inversa para escala de SOC-13*

<b>Valores de la puntuación inversa</b>
1 = 7
2 = 6
3 = 5
4 = 4
5 = 3
6 = 2
7 = 1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

**TABLA N.3***Distribución sub escala cuestionario del sentido de coherencia- Soc 13*

<b>N° DE ITEM</b>	<b>SOC SUB ESCALA</b>	<b>PUNTUACIÓN ITEM</b>
1	Significatividad	<b>Puntuación inversa</b>
2	Comprensibilidad	<b>Puntuación inversa</b>
3	Manejabilidad	<b>Puntuación inversa</b>
4	Significatividad	Puntuación positiva
5	Manejabilidad	Puntuación positiva
6	Comprensibilidad	Puntuación positiva
7	Significatividad	<b>Puntuación inversa</b>
8	Comprensibilidad	Puntuación positiva
9	Comprensibilidad	Puntuación positiva
10	Manejabilidad	<b>Puntuación inversa</b>
11	Comprensibilidad	Puntuación positiva
12	Significatividad	Puntuación positiva
13	Manejabilidad	Puntuación positiva

Fuente: Elaboración propia, 2021

## **CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir del instrumento aplicado a la población participante

**TABLA N.4**

*Características del horario laboral, de colaboradores en la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Jornada laboral</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>
<b>Jornada de trabajo</b>		
Lunes a viernes (8:30am-6:00pm)	35	55.6%
Lunes a viernes (8:30am-6:00pm); Sábados (8:30am-1:00pm)	28	44.4%
<b>Días laborados</b>		
5 días	34	54.0%
6 días	28	44.4%
7 días	1	1.6%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se observa que más de la mitad de los encuestados labora 5 días por semana en horario de lunes a viernes de 8:30 am a 6 pm, y el 44% restante labora un total de 6 días por semana cumpliendo un horario de lunes a viernes de 8:30am-6:00pm y sábados (8:30am-1:00pm).

Únicamente 1 participante labora 7 días por semana.

**TABLA N.5**

*Espacios físicos de alimentación, con los que cuentan los colaboradores en la entidad bancaria*

*BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Espacio físico</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>
<b>Dispone de comedor</b>		
No	1	1.6%
Sí	62	98.4%
<b>Dispone de salas internas privadas</b>		
No	9	14.3%
Sí	54	85.7%
<b>Dispone de estaciones de hidratación</b>		
No	10	15.9%
Sí	53	84.1%
<b>Dispone de máquinas dispensadoras de alimentos</b>		
No	38	60.3%
Sí	25	39.7%
<b>Dispone de sodas o cafeterías</b>		
No	39	61.9%
Sí	24	38.1%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior muestra que la mayoría de los participantes tiene acceso a áreas de comedor en un 98% y a salas internas privadas (85%) para realizar sus tiempos de alimentación. Mas de la mitad dispone de estaciones de hidratación (84%). El 60% de los entrevistados no dispone de máquinas dispensadoras de alimentos en su área de trabajo, y tampoco tiene acceso a sodas o cafeterías (61%).

**TABLA N.6**

*Origen de los alimentos y lugar de preferencia para el consumo durante la jornada laboral, de*

*los colaboradores en la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Preferencias de consumo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>
<b>Lugar de preferencia para la compra de alimentos</b>		
Alimentos desde casa	44	69.8%
Comedor de empleados	7	11.1%
Restaurantes cercanos a la sucursal	6	9.5%
Cafetería o Soda, externa a la sucursal	5	7.9%
Mcdonald	1	1.6%
<b>Espacio de preferencia para el consumo de los alimentos</b>		
Comedor de empleados	55	87.3%
En el escritorio de trabajo	5	7.9%
Cafetería o Soda, dentro de la sucursal	3	4.8%

Fuente: Elaboración propia, 2021

La mayoría de los colaboradores encuestados indican que los alimentos consumidos durante la jornada laboral son preparados en casa (70%) y prefieren el uso del comedor de empleados para sus tiempos de alimentación (87%). La minoría adquiere sus alimentos en restaurantes cercanos (9.5%), cafeterías o sodas (7%) ó en restaurantes de comida rápida (1%). Únicamente el 7% de los participantes almuerza en el escritorio de trabajo.

**TABLA N.7**

*Condiciones ambientales del lugar de trabajo, aspectos bajo el criterio de los colaboradores en la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Condiciones Generales / Jornada Laboral</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
<b>1. Ubicación del edificio donde se labora</b>		
Urbano	33	52.4
Industrial	21	33.3
Rural	8	12.7
Zona Franca	1	1.6
<b>2. Ambiente de trabajo</b>		
Seco	39	61.9
Húmedo	24	38.1
<b>3. Temperatura en el trabajo</b>		
Sí	56	88.9
No	7	11.1
<b>4. Regulación del sistema de ventilación</b>		
Sí	59	93.7
No	4	6.3
<b>5. Tipo de ventilación y/o climatización</b>		
Autónomo en cada zona de trabajo	13	20.6
Con renovación de aire exterior	10	15.9
General del edificio	40	63.5
<b>6. Presencia de salidas de aire del sistema de ventilación</b>		
Directo sobre los trabajadores	38	60.3
No se ubica sobre los trabajadores	25	39.7
<b>7. Tipo de zona de trabajo</b>		
Oficina cerrada	22	34.9
Recinto separado por mamparas	18	28.6
Área abierta	17	27.0
Otro	6	9.5
<b>8. Criterio sobre las condiciones del espacio laboral, para el desarrollo de las funciones diarias</b>		
Sí	63	100.0
<b>8. Criterio sobre la capacidad del espacio laboral, para sus ocupantes en general</b>		
Sí	59	93.7
No	4	6.3
<b>9. Tipo de iluminación</b>		

Natural	41	65.1
Artificial	15	23.8
General	5	7.9
Localizada	2	3.2
<b>10. Iluminación suficiente</b>		
Sí	61	96.8
No	2	3.2
<b>11. Molestias presentadas por el área de trabajo</b>		
Reflejos o brillos	23	36.5
Ninguno	33	52.4
Deslumbramiento al campo visual del trabajador	7	11.1
<b>12. Percepción de ruido</b>		
Exterior	26	41.3
Personas alrededor	19	30.2
Ninguno	9	14.3
Equipos cercanos	5	7.9
Sistema de ventilación	4	6.3

---

Fuente: Elaboración propia, 2021

La ubicación de las sucursales de trabajo es principalmente en zonas urbanas e industriales en un 85,7%. La mayoría de los colaboradores están a gusto con la temperatura de sus espacios de trabajo en un 89%, sin embargo, el 40% indica que perciben humedad. La ventilación y climatización, es principalmente de tipo general, la luz que acompaña al 65% de los colaboradores, es natural. La iluminación es en un 96,8% suficiente en los espacios de trabajo. Se encuentran datos que reflejan un problema de ruido externo con un 41,3%, que se percibe desde las sucursales bancarias.

**TABLA N.8**

*Características del estilo de vida de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José,  
Costa Rica, 2021.*

<b>Características estilo de vida</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>
<b>Tiempo de ocio dispone al día</b>		
menos de 1 hora.	15	23.8%
de 1 a 3 horas	40	63.5%
mas de 3 horas	8	12.7%
<b>Realiza ejercicio físico</b>		
No	33	52.4%
Sí	30	47.6%
<b>Consume licor</b>		
No	35	55.6%
Sí	28	44.4%
<b>Fuma</b>		
No	60	95.2%
Sí	3	4.8%
<b>Cantidad de horas de sueño efectivas por día</b>		
Menos de 5 horas	3	4.8%
De 5 horas 6 horas	24	38.1%
De 7 horas a 8 horas	34	54.0%
Más de 8 horas	2	3.2%

Fuente: Elaboración propia, 2021

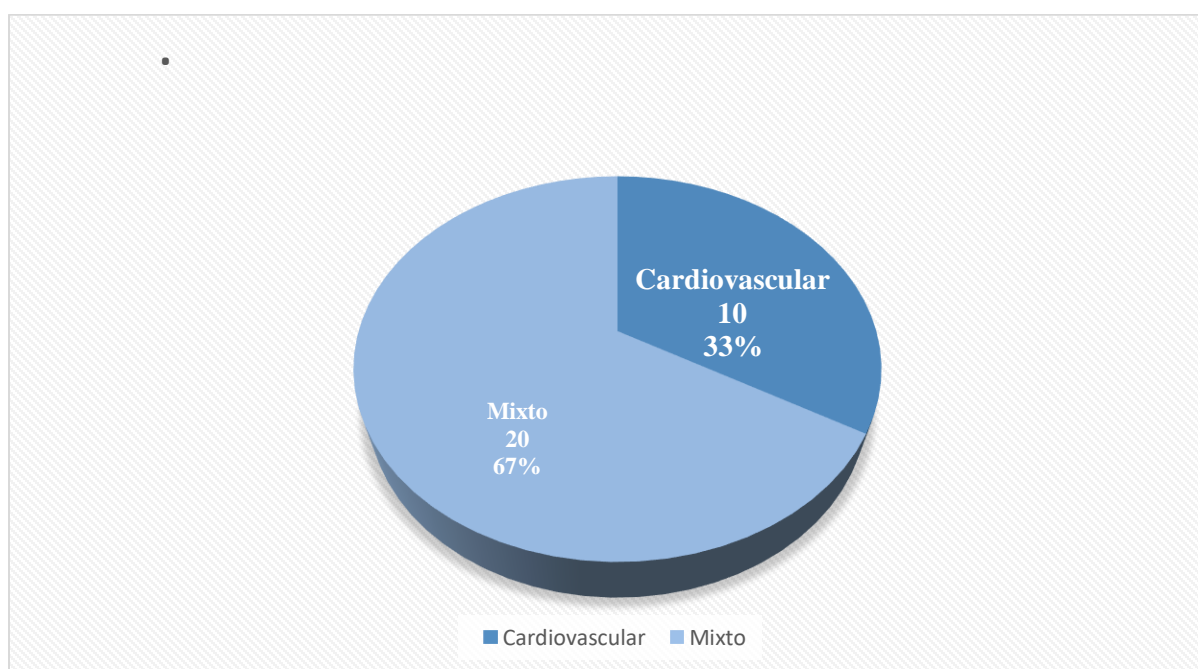
En la tabla anterior se observa que la mayoría de la población indica no ingerir licor (56%), sin embargo, un 44 % de la población si consume licor regularmente. En cuanto a hábitos de fumado la gran mayoría no fuma (95%), sin embargo, se evidencia un 5% que si lo hace. En cuanto a tiempo de ocio disponible el 64% indica en disfrutar de tiempos de ocio entre 1 a 3 horas diarias, versus 24% que dispone de menos de 1 hora diaria de tiempo libre.

Respecto a los espacios de sueño diario; más de la mitad de los encuestados duerme un promedio de 7 a 8 horas diarias (54%), 38% duermen entre 5 y 6 horas al día, y 5 % indican descansar menos de 5 horas.

En cuanto a la práctica de ejercicio físico, casi la mitad de la población con representación del 48% realizan ejercicio físico, sin embargo, más de la mitad son sedentarios (52%).

### FIGURA N.1

*Tipo de ejercicio realizado por los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

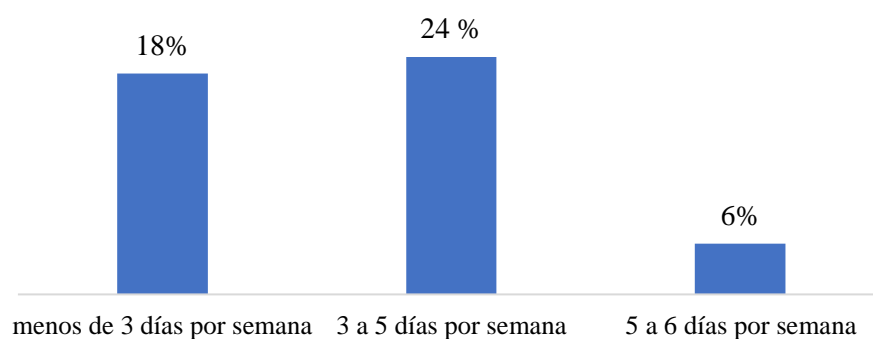


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura anterior muestra el tipo de ejercicio realizado por quienes son físicamente activos, la mayoría con representación del 67% practica tanto resistencia como cardiovascular (mixto), versus quienes únicamente realizan ejercicio cardiovascular (33%).

**FIGURA N.2**

*Frecuencia de realización de ejercicio semanal por parte de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*



Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura anterior, destaca quienes son físicamente activos una frecuencia de ejercicio físico de 3 a 5 veces en la semana (24%) y sólo un 6% se ejercita de 5 a 6 veces por semana.

**TABLA N.9**

*Tiempos de comida realizados por día, por parte de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Tiempos de comida	Frecuencia	%
Desayuno	56	88.9%
Merienda de la mañana	30	47.6%
Almuerzo	62	98.4%
Merienda de la tarde	32	50.8%
Cena	53	84.1%
Merienda de la noche	8	12.7%

Fuente: Elaboración propia, 2021

La tabla anterior muestra que los tiempos de comida principales: desayuno, almuerzo y cena son los más realizados por la población bajo estudio, el almuerzo destaca en adherencia con un 98% por parte de los encuestados, la merienda de la tarde es realizada únicamente por la mitad de los participantes (51%) y la merienda de la mañana por un poco menos de la mitad de colaboradores (48%). La colación nocturna es la menos realizada (13%).

**TABLA N.10**

*Características de los hábitos de alimentación de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Hábitos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>
<b>Tiempo de almuerzo durante horas de trabajo</b>		
15 min	2	3.2%
30 min	5	7.9%
45 min	9	14.3%
1 hora	47	74.6%
<b>Tiempo de meriendas durante las horas de trabajo</b>		
10 min	37	58.7%
15 min	18	28.6%
30 min	8	12.7%
<b>Preferencia de grupos de alimentos</b>		
50% harinas, 25% vegetales, 25% proteína	28	44.4%
50% proteína, 25% vegetales, 25% harinas	26	41.3%
50% vegetales, 25% proteína, 25% harinas	9	14.3%
<b>Ingiere agua</b>		
1-3 vasos al día	35	55.6%
4-6 vasos al día	12	19.0%
Más de 6 vasos al día	12	19.0%
Nunca	4	6.3%
<b>Lugar de compra de meriendas</b>		
Preparación en casa	34	54.0%
Supermercado o minisúper	26	41.3%
Cafeterías/ panaderías	3	4.8%
<b>Lugar de compra de almuerzos o cenas</b>		
Preparación propia	57	90.5%
Restaurantes de comida rápida no saludable	3	4.8%

Restaurantes de comida rápida saludable	2	3.2%
Delivery no saludable	1	1.6%
<b>Agrega sal a la comida ya preparada</b>		
No	47	74.6%
Sí	16	25.4%
<b>Consume azúcar</b>		
No	13	20.6%
Sí	50	79.4%
<b>Consume edulcorante</b>		
No	49	77.8%
Sí	14	22.2%

Fuente: Elaboración propia con base en los datos obtenidos.

Los hábitos de alimentación de los encuestados presentan las siguientes características: 47 de ellos, es decir más de la mitad destina 1 hora de tiempo para almorzar y únicamente 2 personas almuerzan en 15 minutos. El 60% de los que realizan meriendas indican tomar un espacio de 10 minutos para las mismas.

La mayoría de los encuestados en un 56% solo ingieren de 1 a 3 vasos con agua diarios, únicamente el 19% ingiere más de 6 vasos al día y el 6% nunca ingiere agua.

La proporción de macronutrientes que predomina en la mayoría de los encuestados en un 44% es de 50% harinas, 25% vegetales, 25% proteína, seguido de un 41% que consume 50% proteína, 25% vegetales, 25% harinas; únicamente el 14% muestra preferencia por 50% vegetales, 25% proteína, 25% harinas.

Respecto a lugar de compra de almuerzos y cenas, la mayoría de los encuestados (91%) realizan preparaciones en casa para estos tiempos de comida, 7% consumen comida rápida no saludable y 3% compran comida rápida saludable.

Para las meriendas más de la mitad (54%) lleva alimentos preparados en casa, 41% las adquiere en supermercados o minisúper y sólo el 5% las compra en cafeterías o panaderías.

Respecto a la adición de sal extra a la comida ya preparada 75% indica no hacerlo versus 25% que si tiene ese consumo extra de sodio en su alimentación.

El 80% utiliza azúcar diariamente, el 20% restante indica no consumirla.

El uso de edulcorantes no es frecuente en los participantes (78%), la minoría si los utiliza (22%).

**TABLA N.11**

*Métodos de cocción preferidos para la preparación de alimentos por parte de los colaboradores de la entidad financiera BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Métodos de cocción</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A la plancha	20	31.7%
Freidora de aire	25	39.7%
Fritura	19	30.2%
Hervido/ al vapor	17	27.0%
Al horno	16	25.4%
Otros	16	25.4%

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla anterior destaca la freidora de aire como el método de cocción preferido por 40% de los participantes, seguido de a la plancha (32%) y fritura (30%). Métodos como hervido, al vapor y al horno presentan menos frecuencia en los participantes.

**TABLA N.12**

*Frecuencia de consumo de lácteos, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC*

*San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Consumo de lácteos</b>	<b>Total</b>	
	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
<b>Descremados</b>		
1 vez a la semana	12	19.0
1 vez al día	4	6.3
1-3 veces al mes	11	17.5
2-6 veces por semana	8	12.6
Nunca o casi nunca	28	44.4
<b>Semidescremados</b>		
1 vez a la semana	17	27.0
1-3 veces al mes	15	23.8
2-4 veces por semana	7	11.1
1-3 veces al día	6	9.6
Nunca o casi nunca	18	28.6
<b>Enteros</b>		
1 vez a la semana	14	22.2
1 vez al día	6	9.5
1-3 veces al mes	15	23.8
2-6 veces por semana	12	19.1
Nunca o casi nunca	16	25.4

Fuente: Elaboración propia, 2021

Los lácteos descremados destacan en la categoría de consumo de nunca o casi nunca en 44% de los encuestados, 19% los consumen 1 vez por semana, y solo el 6% consumen 1 al día.

Los semidescremados nunca o casi nunca son consumidos por el 29%, el 27% los consumen 1 vez por semana y el 10% de 1 a 3 veces al día.

Los lácteos enteros son consumidos 1 a 3 veces al mes por 24% de los colaboradores, el 10% los consume 1 veces al día.

**TABLA N.13**

*Frecuencia de consumo de carnes magras, en la dieta de los colaboradores de la entidad*

*bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Consumo de Carnes Magras	Total	
	Absoluto	%
<b>Pollo</b>		
1 vez a la semana	16	25.4
1 vez al día	3	4.8
1-3 veces al mes	13	20.6
2-4 veces al día	16	25.4
5-6 veces por semana	5	7.9
Nunca o casi nunca	10	15.9
<b>Carne roja</b>		
1 vez a la semana	27	42.9
1 vez al día	4	6.3
1-3 veces al mes	10	15.9
2-4 veces por semana	16	25.4
Nunca o casi nunca	6	9.5
<b>Pescado</b>		
1 vez a la semana	16	25.4
1 vez al día	3	4.8
1-3 veces al mes	15	23.8
2-6 veces por semana	17	26.9
Nunca o casi nunca	11	17.5
2-3 veces al día	1	1.6
<b>Embutidos</b>		
1 vez a la semana	18	28.6
1 vez al día	3	4.8
1-3 veces al mes	14	22.2
2-6 veces por semana	9	14.3
Nunca o casi nunca	15	23.8
2-3 veces al día	4	6.3

Fuente: Elaboración propia, 2021

La carne roja magra destaca en el consumo semanal en 43% de los participantes, el pescado en un 27% consumido de 2 a 6 veces por semana y los embutidos se consumen 1 vez a la semana por el 29% de los participantes.

**TABLA N.14**

*Frecuencia de consumo de carnes semi magras, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Consumo de Carnes Semi Magras</b>	<b>Total</b>	
	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
<b>Carne roja</b>		
1 vez a la semana	17	27.0
2-6 veces por semana	19	30.1
1-3 veces al mes	17	27.0
Nunca o casi nunca	10	15.9
<b>Huevo</b>		
2-6 veces por semana	22	34.9
1 vez al día	12	19.0
2-3 veces al día	4	6.3
4-6 veces al día	9	14.3
Nunca o casi nunca	8	12.7
1 vez por semana	8	12.7

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior destaca el consumo semanal de carne roja semi magra en 30% de los participantes. El huevo presenta consumo diario en 19% de la población y un 35 % lo frecuenta al menos 2 veces por semana.

**TABLA N.15**

*Frecuencia de consumo de carnes altas en grasa, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Consumo de Carnes Altas en Grasa	Total	
	Absoluto	%
<b>Pollo Graso</b>		
1 por semana	14	22.2
2-4 veces por semana	6	9.5
1-3 veces al mes	17	27.0
Nunca o casi nunca	14	22.2
<b>Res grasa</b>		
1 por semana	12	19.0
2-4 veces por semana	6	9.5
1-3 veces al mes	11	17.5
Nunca o casi nunca	34	54.0
<b>Pescado frito</b>		
1-3 veces al mes	24	38.1
2-6 veces por semana	5	7.9
Nunca o casi nunca	26	41.3
1 vez por semana	8	12.7
<b>Carne procesada</b>		
1 vez por semana	13	20.6
2-4 veces por semana	6	9.5
Nunca o casi nunca	18	28.6
1-3 veces al mes	23	36.5
1 vez al día	3	4.8

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior destaca la preferencia de pollo graso con perfil de consumo mensual, junto con la carne procesada. En el caso de la carne de res grasa y el pescado frito nunca o casi nunca se consumen (54% y 41% respectivamente).

**TABLA N.16**

*Frecuencia de consumo de cereales, leguminosas y verduras harinosas, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Consumo de Cereales -Leguminosas y Verduras Harinosas</b>	<b>Total</b>	
	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
<b>Leguminosas</b>		
2-3 veces al día	5	7.9
4-6 veces al día	1	1.6
1 vez por semana	10	15.9
2-6 veces por semana	11	17.5
Nunca o casi nunca	16	25.4
1-3 veces al mes	17	27.0
1 vez al día	3	4.8
<b>Granos</b>		
2-3 veces al día	14	22.2
1 vez por semana	11	17.5
2-6 veces por semana	11	17.4
Nunca o casi nunca	6	9.5
1-3 veces al mes	9	14.3
1 vez al día	12	19.0
<b>Cereales</b>		
2-3 veces al día	3	4.8
4-6 veces al día	1	1.6
1 vez por semana	11	17.5
2-6 veces por semana	18	28.5
Nunca o casi nunca	11	17.5
1-3 veces al mes	8	12.7
1 vez al día	11	17.5
<b>Verduras harinosas</b>		
2-3 veces al día	5	7.9
1 vez por semana	16	25.4
2-6 veces por semana	23	36.5
Nunca o casi nunca	7	11.1
1-3 veces al mes	6	9.5
1 vez al día	6	9.5

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior muestra un bajo consumo de tipo mensual en leguminosas, los cereales y las verduras harinosas resaltan en consumo 2 a 6 veces semanal y los granos 2 a 3 veces por día.

**TABLA N.17**

*Frecuencia de consumo de frutas, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Consumo de frutas	Total	
	Absoluto	%
<b>Cítricas</b>		
1 vez por semana	25	39.7
2-6 veces por semana	13	20.6
Nunca o casi nunca	6	9.5
1-3 veces al mes	14	22.2
1 vez al día	5	7.9
<b>Frutas no cítricas</b>		
1 vez por semana	12	19.0
2-4 veces por semana	22	34.9
Nunca o casi nunca	5	7.9
1-3 veces al mes	16	25.4
1 vez al día	8	12.7
<b>Frutas Silvestres</b>		
1 vez por semana	10	15.9
2-4 veces por semana	9	14.3
Nunca o casi nunca	23	36.5
1-3 veces al mes	14	22.2
1 vez al día	5	7.9
<b>Jugos de fruta</b>		
1 vez por semana	12	19.0
2-6 veces por semana	18	28.5
Nunca o casi nunca	12	19.0
1-3 veces al mes	16	25.4
1 vez al día	5	7.9

Fuente: Elaboración propia, 2021

La tabla anterior muestra que en un 40% predomina el consumo semanal de frutas cítricas, mientras que en las no cítricas aumenta la frecuencia de consumo de 2 a 4 veces por semana en 35% de personas. Con ésta misma frecuencia los jugos de fruta son consumidos por 29% de participantes. Las menos consumidas son las frutas silvestres con nulo consumo en un 37%.

**TABLA N.18**

*Frecuencia de consumo de vegetales, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Consumo de vegetales</b>	<b>Total</b>	
	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
<b>Vegetales crudos</b>		
2-6 veces por semana	30	47.6
1 vez por semana	9	14.3
1 vez al día	4	6.3
1-3 veces al mes	11	17.5
Nunca o casi nunca	6	9.5
2-3 veces al día	3	4.8
<b>Vegetales cocidos</b>		
2-6 veces por semana	22	34.9
1 vez por semana	16	25.4
1 vez al día	3	4.8
1-3 veces al mes	8	12.7
Nunca o casi nunca	13	20.6
2-3 veces al día	2	3.2
<b>Vegetales enlatados</b>		
2-6 veces por semana	17	27.0
1 vez por semana	16	25.4
1-3 veces al mes	19	30.2
Nunca o casi nunca	9	14.3
2-3 veces al día	2	3.2

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla anterior, se evidencia una mayor preferencia por vegetales crudos que los cocidos, mientras que los enlatados son consumidos de 1 a 3 veces al mes por el 30 % de colaboradores. Se observa un muy bajo consumo diario de vegetales en todas sus categorías.

**TABLA N.19**

*Frecuencia de consumo de aceites y grasas, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Consumo de aceites y grasas	Total	
	Absoluto	%
<b>Frutos secos</b>		
2-6 veces por semana	6	9.5
1 vez por semana	8	12.7
1 vez al día	4	6.3
1-3 veces al mes	22	34.9
Nunca o casi nunca	23	36.5
<b>Aceite de oliva</b>		
2-6 veces por semana	11	17.5
1 vez por semana	8	12.7
1 vez al día	7	11.1
1-3 veces al mes	4	6.3
Nunca o casi nunca	32	50.8
2-3 veces al día	1	1.6
<b>Aceite de maíz</b>		
2-4 veces por semana	9	14.2
1 vez por semana	6	9.5
1 vez al día	9	14.3
1-3 veces al mes	11	17.5
Nunca o casi nunca	24	38.1
2-3 veces al día	4	6.3
<b>Aguacate</b>		
2-6 veces por semana	20	25.4
1 vez por semana	11	17.5
1 vez al día	12	19.0
1-3 veces al mes	16	25.4
Nunca o casi nunca	12	19.0
2-3 veces al día	1	1.6
<b>Margarina / Mantequilla</b>		
2-6 veces por semana	23	36.5
1 vez por semana	13	20.6
1 vez al día	8	12.7
1-3 veces al mes	11	17.5
Nunca o casi nunca	7	11.1
2-3 veces al día	1	1.6

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior, muestra que los colaboradores, prefieren en la categoría de grasas el aguacate, la mantequilla y la margarina, en una frecuencia de 2-6 veces a la semana. Mientras que los frutos secos, el aceite de oliva y el aceite de maíz, no son grasas preferidas, ya que priorizan en la frecuencia de nunca o casi nunca.

**TABLA N.20**

*Frecuencia de consumo de azúcares, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Consumo de azúcares	Total	
	Absoluto	%
<b>Azúcar / miel</b>		
2-6 veces por semana	9	14.3
1 vez por semana	10	15.9
1 vez al día	5	7.9
1-3 veces al mes	14	22.2
Nunca o casi nunca	22	34.9
2-3 veces al día	3	4.8
<b>Dulces</b>		
2-6 veces por semana	16	25.4
1 vez por semana	21	33.3
1 vez al día	3	4.8
1-3 veces al mes	19	30.2
Nunca o casi nunca	4	6.3
<b>Panadería y Repostería</b>		
2-6 veces por semana	13	20.7
1 vez por semana	17	27.0
1 vez al día	4	6.3
1-3 veces al mes	17	27.0
Nunca o casi nunca	11	17.5
2-3 veces al día	1	1.6
<b>Edulcorantes</b>		
2-6 veces por semana	6	9.6
1 vez por semana	6	9.5
1 vez al día	3	4.8
1-3 veces al mes	7	11.1
Nunca o casi nunca	38	60.3
2-3 veces al día	3	4.8

Fuente: Elaboración propia, 2021

Llama la atención que 35% de personas casi nunca consumen azúcar y miel. Se encuentra un perfil de consumo mensual (1 a 3 veces) en 22% de los encuestados, un 16 % lo consume semanalmente. Los dulces y productos de panadería son de consumo semanal en un 33% y 27% de los encuestados, respectivamente. Se encuentra que los edulcorantes no son parte de la rutina alimentaria de 60% encuestados.

**TABLA N.21**

*Frecuencia de consumo de misceláneos, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria  
BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Consumo de misceláneos	Total	
	Absoluto	%
<b>Sopas</b>		
2-6 veces por semana	13	20.7
1 vez por semana	14	22.2
1-3 veces al mes	23	36.5
Nunca o casi nunca	12	19.0
2-3 veces al día	1	1.6
<b>Mostaza</b>		
2-4 veces por semana	3	4.8
1 vez por semana	6	9.5
1-3 veces al mes	9	14.3
Nunca o casi nunca	45	71.4
<b>Sal / Condimentos</b>		
2-6 veces por semana	20	31.7
1 vez por semana	6	9.5
1 vez al día	12	19.0
1-3 veces al mes	11	17.4
Nunca o casi nunca	8	12.6
2-3 veces al día	6	9.5
<b>Empaquetados</b>		
2-6 veces por semana	13	20.6
1 vez por semana	15	23.8
1-3 veces al mes	18	28.6
Nunca o casi nunca	12	19.0

2-3 veces al día	5	8.2
------------------	---	-----

Fuente: Elaboración propia, 2021

Se muestra en la tabla anterior, que de los misceláneos consultados, es la mostaza la menos utilizada, en un 71% de los encuestados. Se encuentra un consumo alto de sodio proveniente de condimentos que destacan en consumo semanal con 32%, así como en empaquetados (24%), también de consumo semanal y sal de uso diario en un 19% de los colaboradores. Las sopas destacan en consumo mensual en el 37% de la población.

**TABLA N.22**

*Frecuencia de consumo de bebidas, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Consumo de bebidas	Total	
	Absoluto	%
<b>Gaseosas regulares</b>		
2-6 veces por semana	14	22.3
1 vez por semana	12	19.0
1 vez al día	0	0.0
1-3 veces al mes	23	36.5
Nunca o casi nunca	13	20.6
2-3 veces al día	1	1.6
<b>Gaseosas light</b>		
2-6 veces por semana	5	7.9
1 vez por semana	7	11.1
1 vez al día	0	0.0
1-3 veces al mes	9	14.3
Nunca o casi nunca	42	66.7
<b>Jugos naturales</b>		
2-6 veces por semana	20	31.8
1 vez por semana	10	15.9
1 vez al día	10	15.9
1-3 veces al mes	14	22.2

Nunca o casi nunca	6	9.5
2-3 veces al día	2	3.2
<b>Jugos embotellados</b>		
2-6 veces por semana	16	25.4
1 vez por semana	8	12.7
1 vez al día	4	6.3
1-3 veces al mes	14	22.2
Nunca o casi nunca	20	31.7
2-3 veces al día	1	1.6
<b>Café</b>		
2-6 veces por semana	12	19.1
1 vez por semana	7	11.1
1 vez al día	8	12.7
1-3 veces al mes	10	15.9
Nunca o casi nunca	19	30.2
2-3 veces al día	7	11.1
<b>Bebidas energéticas</b>		
2-6 veces por semana	4	6.4
1 vez por semana	3	4.8
1-3 veces al mes	9	14.3
Nunca o casi nunca	47	74.6
<b>Vino</b>		
2-6 veces por semana	10	15.9
1 vez por semana	4	6.3
1 vez al día	7	11.1
1-3 veces al mes	14	22.2
Nunca o casi nunca	25	39.7
2-3 veces al día	2	3.2
<b>Licores en general</b>		
2-6 veces por semana	10	15.9
1 vez por semana	10	15.9
1 vez al día	4	6.3
1-3 veces al mes	11	17.5
Nunca o casi nunca	28	44.4

---

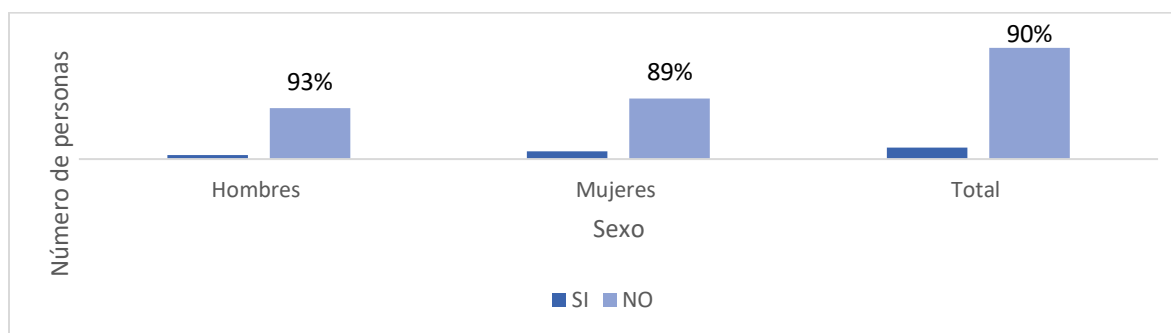
Fuente: Elaboración propia, 2021

Se encuentra en los resultados de la tabla anterior, que las bebidas menos consumidas son gaseosas light, jugos embotellados, café, bebidas energéticas, vino y licores en general. Sin embargo, las

gaseosas regulares resaltan en consumo mensual en 37% de participantes, es el mismo caso para jugos naturales y embotellados con representación del 22% para ambos tipos de bebidas.

### FIGURA N.3

*Presencia de suplementación general, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*



Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 90% no incluye suplementación en su dinámica alimentaria. El 10% que si incluye suplementación muestra preferencia por colágeno, multivitamínico, pastillas de ajo, vitamina C y suplementación propia del estado de embarazo en el caso de las mujeres. El consumo de suplementación destaca en las mujeres en un 11% versus los hombres en un 7%.

**TABLA N.23**

*Evaluación del sentido de coherencia (SOC) de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Componentes</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Comprensibilidad	23.78	6.20	7	35
Manejabilidad	19.63	4.70	8	28
Significatividad	21.16	4.43	9	28
<b>Total SOC</b>	<b>64.57</b>	<b>13.47</b>	<b>30</b>	<b>87</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021

En cuanto al nivel de SOC, la media de la muestra es de 64,57, siendo el valor mínimo de 30 y el máximo de 87. Para los valores según los diferentes componentes se observa que para comprensibilidad la media es de 23,78 con un valor mínimo de 7 y un máximo de 35, para manejabilidad se evidencia una media de 19,63, con los valores entre 8 y 28, mientras que para significatividad la media es de 21,16, con valores oscilando entre 9 y 28.

Para el análisis de la clasificación se dividió la muestra en terciles, donde se determinaron los siguientes cortes: Un SOC Débil la puntuación se encuentra entre 30 a 48, un SOC moderado la puntuación oscila entre 49 a 67 y un SOC Fuerte tiene puntuaciones entre 68 a 87.

**TABLA N.24**

*Evaluación del sentido de coherencia (SOC) según sexo de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

<b>Nivel SOC</b>	<b>Hombres</b>		<b>Mujeres</b>		<b>Total</b>	
	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
Débil	2	3.2%	6	9.5%	8	12.7%
Moderado	14	22.2%	12	19.0%	26	41.3%
Fuerte	12	19.0%	17	27.0%	29	46.0%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La anterior tabla muestra que niveles de SOC débil se encuentra una muestra de 8 personas (12,7%), en el segundo tercil se encuentra un SOC moderado con una muestra de 26 personas (41%) y en el último tercil para un SOC fuerte hay una muestra de 29 personas (46%).

De los 29 individuos, correspondientes al 46% del total de la población que presentan un SOC fuerte, es el sexo femenino quienes tienen mayor representación en esta clasificación, con un valor de 27%, versus un 19% de hombres que indican tener un elevado SOC.

**TABLA N.25**

*Evaluación del sentido de coherencia (SOC) según edad de los colaboradores de la entidad  
bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Nivel SOC	19-26 años		27-33 años		34-41 años		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Débil	4	6.3%	3	4.8%	1	1.6%	8	12.7%
Moderado	7	11.1%	11	17.5%	8	12.7%	26	41.3%
Fuerte	14	22.2%	8	12.7%	7	11.1%	29	46.0%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El SOC fuerte se evidencia con mayor prevalencia en individuos con edades entre los 19 y los 26 años en un 22%, en éste mismo rango de edades se encuentra el valor más significativo de SOC débil con un 6%. Un SOC moderado se evidencia más en el rango de edades entre 27 y 33 años con un 17.5 %.

## Presentación de resultados bivariados

**TABLA N.26**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y horario laboral de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Jornada de trabajo</b>								
L-V 8:30am a 6:00pm	2	3.2%	14	22.2%	19	30.2%	35	55.6%
S de 8:30am a 1:00pm	6	9.5%	12	19.0%	10	15.9%	28	44.4%
<b>Días laborados</b>								
5 días	0	0.0%	13	20.6%	19	30.2%	34	54.0%
6 días	0	0.0%	13	20.6%	9	14.3%	28	44.4%
7 días	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
<b>Días libres</b>								
Día(as) fines de semana	8	12.7%	26	41.3%	29	46.0%	63	100.0%

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

Cuando se analiza el SOC por las categorías referentes a horario laboral, se encuentra que entre las personas que trabajan en una jornada de L a V predominan las que presentan un SOC fuerte, con 19 colaboradores; mientras que dentro del grupo de personas que también laboran los sábados predomina las que tienen un SOC bajo, con 12 colaboradores. Lo que concuerda con el número de días laborados ya que dentro de la muestra quienes presentan un SOC mas fuerte son quienes laboran 5 días a la semana, representando el 30,2%.

**TABLA N.27**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y las condiciones ambientales laborales de los*

*colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Condiciones Generales / Jornada Laboral	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>1. Ubicación del edificio donde se labora</b>								
Urbano	6	9.5%	12	19.0%	15	23.8%	33	52.4%
Industrial	1	1.6%	9	14.3%	11	17.5%	21	33.3%
Rural	1	1.6%	4	6.3%	3	4.8%	8	12.7%
Zona Franca	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
<b>2. Ambiente de trabajo</b>								
Seco	6	9.5%	14	22.2%	19	30.2%	39	61.9%
Húmedo	2	3.2%	12	19.0%	10	15.9%	24	38.1%
<b>3. Temperatura en el trabajo</b>								0.0%
Sí	6	9.5%	22	34.9%	28	44.4%	56	88.9%
No	2	3.2%	4	6.3%	1	1.6%	7	11.1%
<b>4. Regulación del sistema de ventilación</b>								
Sí	0	0.0%	25	39.7%	26	41.3%	58	92.1%
No	0	0.0%	1	1.6%	3	4.8%	5	7.9%
<b>5. Tipo de ventilación y/o climatización</b>								
General del edificio	4	6.3%	20	31.7%	15	23.8%	39	61.9%
Autónomo en cada zona de trabajo	2	3.2%	5	7.9%	4	6.3%	11	17.5%
Con renovación de aire exterior	1	1.6%	1	1.6%	6	9.5%	8	12.7%
Sin renovación de aire exterior.	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
No responde	1	1.6%	0	0.0%	3	4.8%	4	6.3%
<b>6. Salidas de aire del sistema de ventilación</b>								
Directo sobre los trabajadores	4	6.3%	13	20.6%	18	28.6%	35	55.6%
No se ubica sobre los trabajadores	3	4.8%	11	17.5%	8	12.7%	22	34.9%
No responde	1	1.6%	2	3.2%	3	4.8%	6	9.5%
<b>7. Tipo de zona de trabajo</b>								
Oficina cerrada	2	3.2%	11	17.5%	9	14.3%	22	34.9%
Recinto separado por mamparas	2	3.2%	6	9.5%	10	15.9%	18	28.6%
Área abierta	2	3.2%	8	12.7%	7	11.1%	17	27.0%
Otro	2	3.2%	1	1.6%	3	4.8%	6	9.5%
<b>8. Condiciones del espacio laboral</b>								
Sí	8	12.7%	26	41.3%	29	46.0%	63	100.0%
<b>8. Capacidad del espacio laboral</b>								
Sí	8	12.7%	23	36.5%	28	44.4%	59	93.7%

No	0	0.0%	3	4.8%	1	1.6%	4	6.3%
<b>9. Tipo de iluminación</b>								
Natural	7	11.1%	17	27.0%	17	27.0%	41	65.1%
Artificial	4	6.3%	20	31.7%	18	28.6%	42	66.7%
General	2	3.2%	2	3.2%	5	7.9%	9	14.3%
Localizada	0	0.0%	2	3.2%	3	4.8%	5	7.9%
<b>10. Iluminación suficiente</b>								
Sí	8	12.7%	25	39.7%	28	44.4%	61	96.8%
No	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%	2	3.2%
<b>11. Molestias del área de trabajo</b>								
Reflejos o brillos	7	10.1%	13	18.8%	7	10.1%	27	42.9%
Deslumbramiento al campo visual	0	0.0%	4	5.8%	3	4.3%	7	11.1%
Parpadeos	1	1.4%	1	1.4%	0	0.0%	2	3.2%
Ninguno	1	1.4%	11	15.9%	21	30.4%	33	52.4%
<b>12. Percepción de ruido</b>								
Equipos cercanos	5	20.0%	11	44.0%	9	36.0%	25	39.7%
Personas alrededor	5	16.1%	13	41.9%	13	41.9%	31	49.2%
Sistema de ventilación	3	11.5%	12	46.2%	11	42.3%	26	41.3%
Exterior	4	15.4%	12	46.2%	10	38.5%	26	41.3%
Ninguno	0	0	3	30.0%	7	70.0%	10	15.9%

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

El SOC fuerte se evidencia con mayor medida en quienes laboran en una zona urbana (24%), seguido de la zona Industrial (17,5%). Para los trabajadores que laboran en un ambiente predominantemente seco se encuentra que pesa más el SOC fuerte con 30%, mientras que para los trabajadores que se encuentran en lugares más húmedos sobresale un SOC medio con un 19%. Quienes manifiestan que la temperatura del trabajo es confortable tienen un SOC alto y representa el 44%, se observa además un SOC más fuerte en quienes cuentan con regulación del sistema de ventilación, con 41.%.

EL 31,7% de los trabajadores que cuentan con un sistema de ventilación proveniente del mismo edificio presentan un SOC moderado y a su vez quienes laboran en edificios que cuentan con

salidas de aire que cae directamente sobre si mismos presentan un SOC moderado del 20,6% y un SOC fuerte del 28,6%.

Quienes laboran en oficina cerrada y presentan un SOC alto es del 14%, mientras que quienes presentan un SOC moderado representa el 17,5%. Para quienes laboran en zonas separadas por mamparas sobresale con un 16 % el SOC alto.

El SOC moderado-alto predomina entre quienes indican que el espacio laboral si es adecuado para sus ocupantes en general, siendo el 81% del total.

El 31,7% de los encuestados con un SOC moderado manifiestan que la luz con la que cuenta su recinto de trabajo es artificial, mientras que el 44,4% que indica que la iluminación con la que cuentan es suficiente presentan un SOC alto.

Con respecto a las molestias asociadas resalta un SOC fuerte en quienes manifestaron que no perciben ningún tipo de molestia en su zona de trabajo, esto representa el 30%. Mientras que con respecto a la percepción de ruidos el 70% corresponde a quienes presentan un SOC alto y no se ven afectados por algún tipo de ruido al trabajar.

**TABLA N.28***Relación del sentido de coherencia (SOC) y espacios físicos de alimentación de los**colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Condiciones Generales / Jornada Laboral	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Dispone de comedor</b>								
No	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
Sí	8	12.7%	26	41.3%	28	44.4%	62	98.4%
<b>Dispone de salas internas privadas</b>								
No	1	1.6%	4	6.3%	4	6.3%	9	14.3%
Sí	7	11.1%	22	34.9%	25	39.7%	54	85.7%
<b>Dispone de estaciones de hidratación</b>								
No	1	1.6%	1	1.6%	8	12.7%	10	15.9%
Sí	7	11.1%	25	39.7%	21	33.3%	53	84.1%
<b>Dispone de máquinas dispensadoras de alimentos</b>								
No	6	9.5%	15	23.8%	17	27.0%	38	60.3%
Sí	2	3.2%	11	17.5%	12	19.0%	25	39.7%
<b>Dispone de sodas o cafeterías</b>								
No	7	11.1%	14	22.2%	18	28.6%	39	61.9%
Sí	1	1.6%	12	19.0%	11	17.5%	24	38.1%
<b>Lugar de preferencia para compra de alimentos</b>								
Alimentos desde casa	8	12.7%	18	28.6%	18	28.6%	44	69.8%
Comedor de empleados	0	0.0%	1	1.6%	6	9.5%	7	11.1%
Restaurantes cercanos a la sucursal	0	0.0%	2	3.2%	4	6.3%	6	9.5%
Cafetería o Soda, externa a la sucursal	0	0.0%	4	6.3%	1	1.6%	5	7.9%
McDonald	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
<b>Espacio de preferencia para consumo de alimentos</b>								
Comedor de empleados	8	12.7%	22	34.9%	25	39.7%	55	87.3%
En el escritorio de trabajo	0	0.0%	2	3.2%	3	4.8%	5	7.9%
Cafetería o Soda, dentro de la sucursal	0	0.0%	2	3.2%	1	1.6%	3	4.8%

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

La presencia de los SOC más altos se da entre quienes cuentan con acceso a: comedor (44%), salas internas privadas (40%), sodas o cafeterías (29%), sin embargo, también se observa un peso mayor para el SOC moderado entre quienes disponen de estaciones de hidratación (40%) y un SOC fuerte entre quienes no disponen de máquinas dispensadoras de alimentos (27%). La adquisición de alimentos desde la casa es la categoría con mayor representación, el 57% presenta un SOC moderado-alto. Lo mismo sucede para quienes prefieren el consumo de alimentos en el comedor de empleados, 75%.

**TABLA N.29**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y estilo de vida de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Estilo de vida	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Perfil</b>								
Hace ejercicio	5	7.9%	7	11.1%	18	28.6%	30	47.6%
No hace ejercicio	3	4.8%	19	30.2%	11	17.5%	33	52.4%
<b>Tiempo de ocio</b>								
Menos de 1hra al día	0	0.0%	7	11.1%	8	12.7%	15	23.8%
1 a 3 horas por día	8	12.7%	15	23.8%	17	27.0%	40	63.5%
Más de 3 horas al día	0	0.0%	4	6.3%	4	6.3%	8	12.7%
<b>Tipo de ejercicio</b>								
Mixto	4	6.3%	6	9.5%	10	15.9%	20	31.7%
Cardiovascular	1	1.6%	1	1.6%	8	12.7%	10	15.9%
No aplica	3	4.8%	19	30.2%	11	17.5%	33	52.4%
<b>Frecuencia del ejercicio</b>								
Menos de 3 días a la semana	1	1.6%	4	6.3%	8	12.7%	13	20.6%
3 a 5 días a la semana	4	6.3%	1	1.6%	9	14.3%	14	22.2%
5-6 días a la semana	0	0.0%	2	3.2%	1	1.6%	3	4.8%
No aplica	3	4.8%	19	30.2%	11	17.5%	33	52.4%
<b>Duración del ejercicio</b>								
Menos de 1 hora al día	3	4.8%	3	4.8%	6	9.5%	12	19.0%
1 a 2 horas al día	2	3.2%	3	4.8%	10	15.9%	15	23.8%
Más de 3 horas al día	0	0.0%	1	1.6%	2	3.2%	3	4.8%

No aplica	3	9.1%	19	57.6%	11	33.3%	33	52.4%
<b>Consumo de licor</b>								
No	3	4.8%	16	25.4%	16	25.4%	35	55.6%
Sí	5	7.9%	10	15.9%	13	20.6%	28	44.4%
<b>Fumado</b>								
No	8	12.7%	24	38.1%	28	44.4%	60	95.2%
Sí	0	0.0%	2	3.2%	1	1.6%	3	4.8%

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

El 29% de las personas presentan un SOC alto y tienen como hábito el ejercicio. Resalta que un 30% no hace ejercicio y presenta un SOC moderado, además entre quienes indican que se toman de 1 a 3 horas por día para ocio sobresalen un SOC alto, 27%.

En cuanto al tipo de ejercicio no se evidencia gran diferencia entre quienes cuentan con un SOC alto, ya que quienes hacen un tipo de ejercicio mixto representa un 15,9% y quienes indican hacer ejercicio cardiovascular un 12,7%. De los 14 individuos que hacen ejercicio de 3 a 5 días a la semana resalta quienes presentan un SOC fuerte, con valor del 14,3%. 15 personas del total de las 30 que indicaron hacer ejercicio, realiza un tipo de actividad con una duración de 1 a 2 horas; de esos 15 es el SOC fuerte donde se encuentra la mayor representación, con un peso del 15,9%. Un 50. 8% de las personas entrevistadas no consumen licor y tienen un SOC entre moderado y alto, lo que representa un peso importante, de igual forma un 44,4% de las personas no fuman y tienen un SOC alto.

**TABLA N.30**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y hábitos de alimentación de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Hábitos	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absolut o	%	Absolut o	%	Absolut o	%	Absolut o	%
<b>Tiempo destinado en almorzar</b>								
15 min	1	1.6%	1	1.6%	0	0.0%	2	3.2%
30 min	0	0.0%	2	3.2%	3	4.8%	5	7.9%
45 min	2	3.2%	2	3.2%	5	7.9%	9	%
1 hora	5	7.9%	21	%	21	%	47	%
<b>Tiempo destinado a meriendas</b>								
10 min	5	7.9%	18	28.6%	14	22.2%	37	58.7%
15 min	3	4.8%	4	6.3%	11	17.5%	18	28.6%
30 min	0	0.0%	4	6.3%	4	6.3%	8	12.7%
<b>Preferencia de grupos de alimentos</b>								
50% harinas, 25% vegetales, 25% proteína	4	6.3%	10	15.9%	14	22.2%	28	44.4%
50% proteína, 25% vegetales, 25% harinas	3	4.8%	10	15.9%	13	20.6%	26	41.3%
50% vegetales, 25% proteína, 25% harinas	1	1.6%	6	9.5%	2	3.2%	9	14.3%
<b>Consumo de agua</b>								
1-3 vasos al día	1	1.6%	15	23.8%	19	30.2%	35	55.6%
4-6 vasos al día	1	1.6%	6	9.5%	5	7.9%	12	19.0%
Mas de 6 vasos al día	3	4.8%	5	7.9%	4	6.3%	12	19.0%
Nunca	3	4.8%	0	0.0%	1	1.6%	4	6.3%
<b>Lugar de compra de meriendas</b>								
Preparación en casa	5	7.9%	13	20.6%	16	25.4%	34	54.0%
Supermercado o minisuper	3	4.8%	12	19.0%	11	17.5%	26	41.3%
Cafeterías/ panaderías	0	0.0%	1	1.6%	2	3.2%	3	4.8%
<b>Lugar de compra de almuerzos o cenas</b>								
Preparación propia	8	12.7%	22	34.9%	27	42.9%	57	90.5%

Restaurantes de comida rápida no saludable	0	0.0%	3	4.8%		0.0%	3	4.8%
Restaurantes de comida rápida saludable	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%	2	3.2%
Delivery no saludable	0	0.0%		0.0%	1	1.6%	1	1.6%
<b>Consumo de sal</b>								
No	5	7.9%	20	31.7%	22	34.9%	47	74.6%
Sí	3	4.8%	6	9.5%	7	11.1%	16	25.4%
<b>Consumo de azúcar</b>								
No	1	1.6%	5	7.9%	7	11.1%	13	20.6%
Sí	7	11.1%	21	33.3%	22	34.9%	50	79.4%
<b>Consumo de edulcorante</b>								
No	7	11.1%	19	30.2%	23	36.5%	49	77.8%
Sí	1	1.6%	7	11.1%	6	9.5%	14	22.2%

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

Con respecto al tiempo destinado para almorzar 47 personas indican que se toman 1 hora, esto representa un 74,6% del total, de esas 47 personas 21 presentan un SOC moderado (33,3% del total) y otras 21 se encuentran dentro de un SOC fuerte (33,3% del total). El 28,6% del total presenta un SOC moderado y se toman en promedio 10 minutos para las meriendas, el 22,2% presenta un SOC alto y prefiere un consumo de 50% harinas, 25% vegetales, 25% proteína.

Quienes consumen de 1 a 3 vasos de agua al día y presentan un SOC alto representa un 30,2%.

Con respecto a las meriendas, son quienes prefieren llevarlas desde su casa y presentan un SOC alto quienes más peso tienen, representando el 25,4%. Con respecto a el almuerzo o la cena quienes deciden preparar los alimentos por cuenta propia vuelven a tener mayor representación, con un 90,5%, de estos el 34,9% presenta un SOC moderado y el 42,9% se encuentra en un SOC fuerte. 22 personas indican que no consumen sal y tienen un SOC fuerte, esto representa un 34,9%.

Mientras para el consumo de azúcar el 34,9% dice consumirlo y presenta un SOC fuerte. Para el consumo de edulcorante 36,5% manifiestan no consumirlo y presentan un SOC fuerte.

**TABLA N.31**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y tiempos de comida de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Tiempos de comida	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Desayuno	4	6.3%	25	39.7%	27	42.9%	56	88.9%
Merienda por la mañana	4	6.3%	13	20.6%	12	19.0%	29	46.0%
Almuerzo	7	11.1%	26	41.3%	29	46.0%	62	98.4%
Merienda por la tarde	4	6.3%	13	20.6%	15	23.8%	32	50.8%
Cena	6	9.5%	21	33.3%	26	41.3%	53	84.1%
Merienda de la noche	1	1.6%	3	4.8%	4	6.3%	8	12.7%

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior refleja que quienes desayunan y almuerzan presentan un SOC fuerte de 42,9% y 46% respectivamente, y quienes cenan (41,3%) presentan SOC fuerte.

**TABLA N.32**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y métodos de cocción de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Métodos de cocción	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
A la plancha	4	6.3%	17	27.0%	13	20.6%	34	54.0%
Freidora de aire	2	3.2%	11	17.5%	13	20.6%	26	41.3%
Fritura	5	7.9%	18	28.6%	16	25.4%	39	61.9%
Hervido/ al vapor	4	6.3%	14	22.2%	12	19.0%	30	47.6%
Al horno	4	6.3%	15	23.8%	9	14.3%	28	44.4%
Otros	4	6.3%	5	7.9%	7	43.8%	16	25.4%

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

En cuanto a los métodos de cocción utilizados la mayoría se encuentra entre un SOC moderado o fuerte.

**TABLA N.33**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y consumo de lácteos de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Consumo de lácteos	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Descremados</b>								
1 al día	1	1.6%	1	1.6%	2	3.2%	4	6.3%
2-4 por semana	0	0.0%	3	4.8%	1	1.6%	4	6.3%
5-6 por semana	0	0.0%	3	4.8%	1	1.6%	4	6.3%
1 a la semana	1	1.6%	7	11.1%	4	6.3%	12	19.0%
1-3 al mes	2	3.2%	3	4.8%	6	9.5%	11	17.5%
Nunca o casi nunca	4	6.3%	9	14.3%	15	23.8%	28	44.4%
<b>Semidescremados</b>								
1 a la semana	1	1.6%	9	14.3%	8	12.7%	18	28.6%
1 al día	0	0.0%	1	1.6%	2	3.2%	3	4.8%
1-3 al mes	2	3.2%	7	11.1%	6	9.5%	15	23.8%
2-3 al día	1	1.6%		0.0%	2	3.2%	3	4.8%
2-4 por semana	1	1.6%	3	4.8%	2	3.2%	6	9.5%
5-6 por semana	0	0.0%		0.0%	1	1.6%	1	1.6%
Nunca o casi nunca	3	4.8%	6	9.5%	8	12.7%	17	27.0%
<b>Enteros</b>								
1 a la semana	2	3.2%	6	9.5%	6	9.5%	14	22.2%
1 al día	0	0.0%	2	3.2%	4	6.3%	6	9.5%
1-3 al mes	3	4.8%	4	6.3%	8	12.7%	15	23.8%
2-4 por semana	2	3.2%	4	6.3%	3	4.8%	9	14.3%
5-6 por semana	1	1.6%	1	1.6%	1	1.6%	3	4.8%
Nunca o casi nunca	0	0.0%	8	12.7%	7	11.1%	15	23.8%
Mas de 6 al día	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 23,8% del total no consume lácteos descremados y tiene un SOC fuerte, un 14,3% consume lácteos descremados 1 vez a la semana y presenta un SOC moderado y un 12,7% presenta un

SOC moderado y nunca o casi nunca consume lácteos enteros, a su vez otro 12,7% consume lácteos enteros de 1 a 3 veces al mes y presenta un SOC alto.

**TABLA N.34**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y consumo de carnes magras de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Consumo de Carnes Magras	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absolut	%	Absolut	%	Absolut	%	Absolut	%
<b>Pollo</b>								
1 a la semana	4	6.3%	7	11.1%	5	7.9%	16	25.4%
1 al día	1	1.6%	2	3.2%	0	0.0%	3	4.8%
2-3 al día	0	0.0%	0	0.0%	2	3.2%	2	3.2%
1-3 al mes	0	0.0%	5	7.9%	4	6.3%	9	14.3%
Mas 6 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
2-4 por semana	1	1.6%	7	11.1%	13	20.6%	21	33.3%
5-6 por semana	1	1.6%	3	4.8%	1	1.6%	5	7.9%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	2	3.2%	3	4.8%	6	9.5%
<b>Carne roja</b>								
1 al día	1	1.6%	2	3.2%	1	1.6%	4	6.3%
1 a la semana	1	1.6%	11	17.5%	9	14.3%	21	33.3%
2-4 por semana	3	4.8%	5	7.9%	5	7.9%	13	20.6%
5-6 por semana	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%	2	3.2%
1-3 al mes	1	1.6%	2	3.2%	7	11.1%	10	15.9%
Nunca o casi nunca	2	3.2%	5	7.9%	6	9.5%	13	20.6%
<b>Pescado</b>								
1 a la semana	1	1.6%	10	15.9%	5	7.9%	16	25.4%

1 al día	0	0.0%	2	3.2%		0.0%	2	3.2%
2-3 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
Mas 6 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
2-4 por semana	2	3.2%	4	6.3%	7	11.1%	13	20.6%
5-6 por semana	1	1.6%	0	0.0%	3	4.8%	4	6.3%
1-3 al mes	3	4.8%	7	11.1%	5	7.9%	15	23.8%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	3	4.8%	7	11.1%	11	17.5%
<b>Embutidos</b>								
1 al día	0	0.0%	3	4.8%	0	0.0%	3	4.8%
2-3 al día	2	3.2%	0	0.0%	1	1.6%	3	4.8%
mas 6 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 a la semana	0	0.0%	10	15.9%	8	12.7%	18	28.6%
2-4 por semana	0	0.0%	1	1.6%	5	7.9%	6	9.5%
5-6 por semana	1	1.6%	1	1.6%	1	1.6%	3	4.8%
1-3 al mes	3	4.8%	5	7.9%	6	9.5%	14	22.2%
Nunca o casi nunca	2	3.2%	6	9.5%	7	11.1%	15	23.8%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 20,6% tiene un SOC alto y consume pollo de 2 a 4 veces por semana. El 17,5% tiene un SOC moderado y consume carne roja una vez a la semana. Mientras que el 15,9% indica consumir 1 vez a la semana pescado y presenta un SOC moderado. Esto mismo ocurre para el consumo de embutidos y en el mismo porcentaje (15,9%).

**TABLA N.35**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y consumo de carnes semi magras de los*

*colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Consumo de Carnes Semi Magras	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Pollo</b>								
2-3 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 por semana	1	1.6%	7	11.1%	7	11.1%	15	23.8%
2-4 por semana	3	4.8%	6	9.5%	9	14.3%	18	28.6%
5-6 por semana	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1-3 al mes	2	3.2%	11	17.5%	5	7.9%	18	28.6%
Nunca o casi nunca	2	3.2%	2	3.2%	6	9.5%	10	15.9%
<b>Carne roja</b>								
1 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 por semana	2	3.2%	7	11.1%	13	20.6%	22	34.9%
2-4 por semana	4	6.3%	4	6.3%	6	9.5%	14	22.2%
5-6 por semana	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1-3 al mes	1	1.6%	9	14.3%	3	4.8%	13	20.6%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	6	9.5%	5	7.9%	12	19.0%
<b>Huevo</b>								
1 al día	2	3.2%	8	12.7%	4	6.3%	14	22.2%
2-3 al día	2	3.2%	2	3.2%	4	6.3%	8	12.7%
4-6 al día	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%	2	3.2%
Mas 6 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 por semana	0	0.0%	5	7.9%	4	6.3%	9	14.3%
2-4 por semana	1	1.6%	5	7.9%	9	14.3%	15	23.8%
5-6 por semana	1	1.6%	2	3.2%	3	4.8%	6	9.5%
1-3 al mes	1	1.6%	2	3.2%	1	1.6%	4	6.3%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	1	1.6%	2	3.2%	4	6.3%

Fuente: Elaboración propia,  
2021.

El 17,3% indica consumir pollo de 1 a 3 veces al mes y tiene un SOC moderado, el 20,6% consume carne roja 1 vez a la semana y presenta un SOC alto, mientras que el 14,3% indica consumir huevo de 2 a 4 veces por semana y presenta un SOC alto.

**TABLA N.36**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y consumo de carnes altas en grasa de los*

*colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Consumo de Carnes Altas en Grasa	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Pollo Graso</b>								
1 por semana	1	1.6%	10	15.9%	10	15.9%	21	33.3%
2-4 por semana	2	3.2%	3	4.8%	4	6.3%	9	14.3%
5-6 por semana	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1-3 al mes	4	6.3%	6	9.5%	7	11.1%	17	27.0%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	7	11.1%	7	11.1%	15	23.8%
<b>Res grasa</b>								
1 por semana	3	4.8%	3	4.8%	6	9.5%	12	19.0%
2-4 por semana	1	1.6%	1	1.6%	4	6.3%	6	9.5%
5-6 por semana	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1-3 al mes	1	1.6%	9	14.3%	6	9.5%	16	25.4%
Nunca o casi nunca	3	4.8%	13	20.6%	12	19.0%	28	44.4%
<b>Pescado frito</b>								
1 por semana	1	1.6%	4	6.3%	3	4.8%	8	12.7%
2-4 por semana	0	0.0%	2	3.2%	2	3.2%	4	6.3%
5-6 por semana	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
1-3 al mes	4	6.3%	11	17.5%	9	14.3%	24	38.1%
Nunca o casi nunca	3	4.8%	8	12.7%	15	23.8%	26	41.3%
<b>Carne procesada</b>								
1 al día	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
2-3 al día	0	0.0%		0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 por semana	1	1.6%	6	9.5%	6	9.5%	13	20.6%
2-4 por semana	1	1.6%	2	3.2%	3	4.8%	6	9.5%
5-6 por semana	1	1.6%		0.0%	0	0.0%	1	1.6%
1-3 al mes	4	6.3%	11	17.5%	8	12.7%	23	36.5%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	6	9.5%	11	17.5%	18	28.6%

Fuente: Elaboración propia,  
2021.

El 31,8% consume pollo 1 vez a la semana y presenta un SOC moderado-alto. El 20,6% no consume del todo o casi nunca consume carne de res y presenta un SOC moderado, de igual

forma con respecto al pescado frito el 23,8% indica que casi nunca o nunca lo consume y presenta un SOC alto, esto mismo sucede con el consumo de carne procesada con un 17,5%.

**TABLA N.37**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y consumo de Carbohidratos de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Consumo de Cereales - Leguminosas y Verduras Harinosas	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Leguminosas</b>								
1 al día	5	7.9%	2	3.2%	2	3.2%	9	14.3%
2-3 al día	0	0.0%	3	4.8%	3	4.8%	6	9.5%
4-6 al día	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
1 por semana	1	1.6%	8	12.7%	6	9.5%	15	23.8%
2-4 por semana	2	3.2%	4	6.3%	9	14.3%	15	23.8%
5-6 por semana	0	0.0%	2	3.2%	2	3.2%	4	6.3%
1-3 al mes	0	0.0%	4	6.3%	5	7.9%	9	14.3%
Nunca o casi nunca	0	0.0%	2	3.2%	2	3.2%	4	6.3%
<b>Granos</b>								
1 al día	5	7.9%	5	7.9%	2	3.2%	12	19.0%
2-3 al día	2	3.2%	3	4.8%	8	12.7%	13	20.6%
1 por semana	0	0.0%	4	6.3%	4	6.3%	8	12.7%
2-4 por semana	0	0.0%	5	7.9%	4	6.3%	9	14.3%
5-6 por semana	1	1.6%	3	4.8%	3	4.8%	7	11.1%
1-3 al mes	0	0.0%	4	6.3%	5	7.9%	9	14.3%
Nunca o casi nunca	0	0.0%	2	3.2%	3	4.8%	5	7.9%
<b>Cereales</b>								
1 al día	3	4.8%	3	4.8%	5	7.9%	11	17.5%
2-3 al día	1	1.6%	0	0.0%	2	3.2%	3	4.8%
4-6 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 por semana	1	1.6%	5	7.9%	5	7.9%	11	17.5%
2-4 por semana	0	0.0%	6	9.5%	7	11.1%	13	20.6%
5-6 por semana	0	0.0%	4	6.3%	1	1.6%	5	7.9%
1-3 al mes	0	0.0%	4	6.3%	4	6.3%	8	12.7%
Nunca o casi nunca	3	4.8%	4	6.3%	4	6.3%	11	17.5%
<b>Verduras harinosas</b>								
1 al día	2	3.2%	0	0.0%	2	3.2%	4	6.3%
2-3 al día	1	1.6%	0	0.0%	3	4.8%	4	6.3%
4-6 al día	1	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%
1 por semana	1	1.6%	10	15.9%	5	7.9%	16	25.4%

2-4 por semana	1	1.6%	10	15.9%	9	14.3%	20	31.7%
5-6 por semana	0	0.0%	2	3.2%	3	4.8%	5	7.9%
1-3 al mes	1	1.6%	2	3.2%	4	6.3%	7	11.1%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	2	3.2%	3	4.8%	6	9.5%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 14,3% consume leguminosas de 2 a 4 veces por semana y presenta un SOC fuerte, el 12,7% consume granos de 2 a tres veces al día y presenta un SOC fuerte. El 11,1% consume cereales 1 vez a la semana y presenta a su vez un SOC fuerte y un 15,9% indica consumir verduras harinosas una vez a la semana, en la misma proporción se indica un consumo de 4 a 6 veces por semana, donde ambos grupos presentan un SOC moderado.

**TABLA N.38**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y consumo de frutas de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Consumo de frutas	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Cítricas</b>								
Mas de 6 al día	1	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%
1 al día	0	0.0%	3	4.8%	3	4.8%	6	9.5%
2-3 al día	1	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%
1 por semana	0	0.0%	11	17.5%	9	14.3%	20	31.7%
2-4 por semana	2	3.2%	4	6.3%	7	11.1%	13	20.6%
5-6 por semana	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
1-3 al mes	3	4.8%	4	6.3%	7	11.1%	14	22.2%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	3	4.8%	3	4.8%	7	11.1%
<b>Frutas no cítricas</b>								
1 al día	1	1.6%	3	4.8%	4	6.3%	8	12.7%
1 por semana	1	1.6%	7	11.1%	4	6.3%	12	19.0%
2-4 por semana	1	1.6%	7	11.1%	7	11.1%	15	23.8%
5-6 por semana	0	0.0%	2	3.2%	4	6.3%	6	9.5%
mas 6 al día	1	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%
1-3 al mes	4	6.3%	6	9.5%	6	9.5%	16	25.4%
Nunca o casi nunca	0	0.0%	1	1.6%	4	6.3%	5	7.9%

<b>Frutas Silvestres</b>								
Mas de 6 al día	1	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%
1 al día	0	0.0%	1	1.6%	4	6.3%	5	7.9%
1 por semana	0	0.0%	6	9.5%	4	6.3%	10	15.9%
2-4 por semana	1	1.6%	4	6.3%	4	6.3%	9	14.3%
1-3 al mes	3	4.8%	6	9.5%	6	9.5%	15	23.8%
Nunca o casi nunca	3	4.8%	9	14.3%	11	17.5%	23	36.5%
<b>Jugos de fruta</b>								
Mas de 6 al día	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%	2	3.2%
1 al día	0	0.0%	2	3.2%	3	4.8%	5	7.9%
1 por semana	0	0.0%	7	11.1%	5	7.9%	12	19.0%
2-4 por semana	1	1.6%	8	12.7%	5	7.9%	14	22.2%
5-6 por semana	1	1.6%		0.0%	1	1.6%	2	3.2%
1-3 al mes	3	4.8%	6	9.5%	7	11.1%	16	25.4%
Nunca o casi nunca	2	3.2%	3	4.8%	7	11.1%	12	19.0%

Fuente: Elaboración propia,  
2021.

El 17,5% consume frutas cítricas una vez a la semana y presenta un SOC moderado, mientras que un 22,2 % consume frutas no cítricas de 2 a 4 veces por semana y presentan un SOC moderado-alto. El 17,5% indicó que casi nunca o nunca consume frutas de tipo silvestre, este grupo presenta un SOC alto, mientras que el 12,7% indica que consume jugo de frutas 4 veces por semana presentando a su vez un SOC moderado.

**TABLA N.39**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y consumo de vegetales de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Consumo de vegetales	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Vegetales crudos</b>								
Mas de 6 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 al día	0	0.0%	2	3.2%	0	0.0%	2	3.2%
2-3 al día	1	1.6%	0	0.0%	2	3.2%	3	4.8%
1 por semana	2	3.2%	1	1.6%	6	9.5%	9	14.3%
2-4 por semana	1	1.6%	11	17.5%	10	15.9%	22	34.9%
5-6 por semana	0	0.0%	4	6.3%	5	7.9%	9	14.3%
1-3 al mes	3	4.8%	5	7.9%	3	4.8%	11	17.5%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	3	4.8%	2	3.2%	6	9.5%
<b>Vegetales cocidos</b>								
1 al día	0	0.0%	2	3.2%	0	0.0%	2	3.2%
2-3 al día	1	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%
1 por semana	2	3.2%	6	9.5%	9	14.3%	17	27.0%
2-4 por semana	1	1.6%	9	14.3%	7	11.1%	17	27.0%
4-6 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
5-6 por semana	0	0.0%	1	1.6%	3	4.8%	4	6.3%
1-3 al mes	1	1.6%	4	6.3%	3	4.8%	8	12.7%
Nunca o casi nunca	3	4.8%	4	6.3%	6	9.5%	13	20.6%
<b>Vegetales enlatados</b>								
Mas de 6 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
2-3 al día	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%	2	3.2%
1 por semana	2	3.2%	8	12.7%	6	9.5%	16	25.4%
2-4 por semana	0	0.0%	7	11.1%	6	9.5%	13	20.6%
5-6 por semana	1	1.6%	0	0.0%	2	3.2%	3	4.8%
1-3 al mes	3	4.8%	8	12.7%	8	12.7%	19	30.2%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	3	4.8%	5	7.9%	9	14.3%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 17,5% consume vegetales crudos de 2 a 4 veces por semana y presenta un SOC moderado, para el consumo de vegetales cocidos un 14,3% indica que los consume 1 vez por semana, este

grupo presenta un SOC fuerte, en la misma proporción indican consumir de 2 a 4 veces por semana, este grupo presenta un SOC moderado. Con respecto a los vegetales enlatados no se presenta mucha variación entre quienes consumen 1 vez a la semana, de 2 a 4 veces por semana o de 1 a 3 veces al mes.

**TABLA N.40**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y consumo de grasas de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Consumo de aceites y grasas	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Frutos secos</b>								
1 al día	2	3.2%	1	1.6%	1	1.6%	4	6.3%
1 por semana	1	1.6%	5	7.9%	2	3.2%	8	12.7%
2-4 por semana	0	0.0%	1	1.6%	3	4.8%	4	6.3%
5-6 por semana	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%	2	3.2%
1-3 al mes	1	1.6%	12	19.0%	9	14.3%	22	34.9%
Nunca o casi nunca	3	4.8%	7	11.1%	13	20.6%	23	36.5%
<b>Aceite de oliva</b>								
Mas de 6 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 al día	2	3.2%	4	6.3%	1	1.6%	7	11.1%
2-3 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 por semana	2	3.2%	4	6.3%	2	3.2%	8	12.7%
2-4 por semana	0	0.0%	4	6.3%	6	9.5%	10	15.9%
5-6 por semana	1	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%
1-3 al mes	2	3.2%	2	3.2%	0	0.0%	4	6.3%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	12	19.0%	18	28.6%	31	49.2%
<b>Aceite de maiz</b>								
Mas de 6 al día		0.0%		0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 al día	2	3.2%	3	4.8%	4	6.3%	9	14.3%
2-3 al día		0.0%	1	1.6%	2	3.2%	3	4.8%
4-6 al día	1	1.6%		0.0%		0.0%	1	1.6%
1 por semana		0.0%	3	4.8%	3	4.8%	6	9.5%
2-4 por semana		0.0%	2	3.2%	2	3.2%	4	6.3%
5-6 por semana		0.0%	4	6.3%		0.0%	4	6.3%
1-3 al mes	2	3.2%	5	7.9%	4	6.3%	11	17.5%
Nunca o casi nunca	3	4.8%	8	12.7%	13	20.6%	24	38.1%

<b>Aguacate</b>								
Mas de 6 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 al día	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%	2	3.2%
2-3 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 por semana	2	3.2%	3	4.8%	6	9.5%	11	17.5%
2-4 por semana	0	0.0%	10	15.9%	6	9.5%	16	25.4%
5-6 por semana	1	1.6%	0	0.0%	3	4.8%	4	6.3%
1-3 al mes	1	1.6%	9	14.3%	6	9.5%	16	25.4%
Nunca o casi nunca	3	4.8%	4	6.3%	5	7.9%	12	19.0%
<b>Margarina / Mantequilla</b>								
Mas de 6 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1 al día	1	1.6%	0	0.0%	2	3.2%	3	4.8%
2-3 al día	1	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%
1 por semana	1	1.6%	5	7.9%	6	9.5%	12	19.0%
2-4 por semana	1	1.6%	8	12.7%	7	11.1%	16	25.4%
5-6 por semana	0	0.0%	3	4.8%	4	6.3%	7	11.1%
1-3 al mes	3	4.8%	7	11.1%	6	9.5%	16	25.4%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	3	4.8%	3	4.8%	7	11.1%

Fuente: Elaboración propia,  
2021.

EL 19% consume frutos secos 1-3 al mes con un SOC moderado, el 28,6% indica que nunca o casi nunca consume aceite de oliva y presenta un SOC alto, de igual forma el 20,6% indica que nunca o casi nunca consume aceite de maíz y presenta un SOC alto. Con respecto al consumo de aguacate el 15,9% indico que lo consumo de 2 a 4 veces por semana, este grupo presenta un SOC moderado, con respecto al consumo de la margarina o mantequilla el 12,7% la consume de 2 a 4 veces por semana y presenta un SOC moderado.

**TABLA N.41**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y consumo de azúcares de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Consumo de azúcares	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Azúcar / miel</b>								
1 al día	1	1.6%	3	4.8%	1	1.6%	5	7.9%
2-3 al día	0	0.0%	0	0.0%	2	3.2%	2	3.2%
4-6 al día	1	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%
1 por semana	1	1.6%	3	4.8%	6	9.5%	10	15.9%
2-4 por semana	0	0.0%	5	7.9%	2	3.2%	7	11.1%
5-6 por semana	0	0.0%	2	3.2%	0	0.0%	2	3.2%
1-3 al mes	2	3.2%	7	11.1%	5	7.9%	14	22.2%
Nunca o casi nunca	3	4.8%	6	9.5%	13	20.6%	22	34.9%
<b>Dulces</b>								
1 al día	2	3.2%	0	0.0%	1	1.6%	3	4.8%
1 por semana	2	3.2%	8	12.7%	11	17.5%	21	33.3%
2-4 por semana	2	3.2%	7	11.1%	5	7.9%	14	22.2%
5-6 por semana	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%	2	3.2%
1-3 al mes	1	1.6%	8	12.7%	10	15.9%	19	30.2%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	2	3.2%	1	1.6%	4	6.3%
<b>Panadería y Repostería</b>								
1 al día	2	3.2%	1	1.6%	1	1.6%	4	6.3%
1 por semana	2	3.2%	6	9.5%	9	14.3%	17	27.0%
2-4 por semana	1	1.6%	5	7.9%	6	9.5%	12	19.0%
5-6 por semana	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%	2	3.2%
1-3 al mes	1	1.6%	8	12.7%	8	12.7%	17	27.0%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	6	9.5%	4	6.3%	11	17.5%
<b>Edulcorantes</b>								
1 al día	2	3.2%	1	1.6%		0.0%	3	4.8%
2-3 al día	0	0.0%	0	0.0%	0	3.2%	2	3.2%
4-6 al día	0	0.0%	2	3.2%	0	0.0%	2	3.2%
1 por semana	0	0.0%	3	4.8%	3	4.8%	6	9.5%
2-4 por semana	0	0.0%	0	0.0%	2	3.2%	2	3.2%
5-6 por semana	0	0.0%	2	3.2%	1	1.6%	3	4.8%
1-3 al mes	1	1.6%	3	4.8%	3	4.8%	7	11.1%
Nunca o casi nunca	5	7.9%	15	23.8%	18	28.6%	38	60.3%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 20,6% presenta un SOC fuerte e indica que nunca o casi nunca consume azúcar/miel. Nunca o casi nunca un 17,5% consume dulce una vez a la semana y presenta un SOC fuerte. Un 25,4% consume de 1 a 3 veces al mes panadería y repostería, este grupo presenta un SOC de moderado a alto. Con respecto al consumo de edulcorante 28,6% indica que casi nunca o nunca lo consume y presenta un SOC alto.

**TABLA N.42**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y consumo de misceláneos de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Consumo de miscelaneos	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Sopas</b>								
2-3 al día	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
1 por semana	2	3.2%	4	6.3%	7	11.1%	13	20.6%
2-4 por semana	0	0.0%	3	4.8%	7	11.1%	10	15.9%
5-6 por semana	0	0.0%	2	3.2%	1	1.6%	3	4.8%
1-3 al mes	5	7.9%	11	17.5%	7	11.1%	23	36.5%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	5	7.9%	7	11.1%	13	20.6%
<b>Mostaza</b>								
1 por semana	1	1.6%	3	4.8%	2	3.2%	6	9.5%
2-4 por semana	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%	2	3.2%
5-6 por semana	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
1-3 al mes	1	1.6%	7	11.1%	1	1.6%	9	14.3%
Nunca o casi nunca	6	9.5%	14	22.2%	25	39.7%	45	71.4%
<b>Sal</b>								
Mas de 6 al día		0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
1 al día	3	4.8%	3	4.8%	11	17.5%	17	27.0%
2-3 al día	0	0.0%	3	4.8%	3	4.8%	6	9.5%
4-6 al día	2	3.2%	1	1.6%	0	0.0%	3	4.8%
1 por semana	1	1.6%	1	1.6%	2	3.2%	4	6.3%
2-4 por semana	0	0.0%	7	11.1%	5	7.9%	12	19.0%
5-6 por semana	0	0.0%	2	3.2%	3	4.8%	5	7.9%
1-3 al mes	2	3.2%	5	7.9%	4	6.3%	11	17.5%

Nunca o casi nunca	0	0.0%	3	4.8%	1	1.6%	4	6.3%
<b>Condimentos</b>								
1 al día	1	1.6%	1	1.6%	9	14.3%	11	17.5%
2-3 al día	0	0.0%	0	0.0%	2	3.2%	2	3.2%
4-6 al día	1	1.6%	1	1.6%	0	0.0%	2	3.2%
1 por semana	2	3.2%	6	9.5%	2	3.2%	10	15.9%
2-4 por semana	0	0.0%	7	11.1%	2	3.2%	9	14.3%
5-6 por semana	1	1.6%	2	3.2%	1	1.6%	4	6.3%
1-3 al mes	2	3.2%	5	7.9%	6	9.5%	13	20.6%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	4	6.3%	7	11.1%	12	19.0%
<b>Empaquetados</b>								
1 al día	1	1.6%	0	0.0%	2	3.2%	3	4.8%
2-3 al día	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%	2	3.2%
1 por semana	1	1.6%	7	11.1%	7	11.1%	15	23.8%
2-4 por semana	1	1.6%	3	4.8%	5	7.9%	9	14.3%
5-6 por semana	1	1.6%	1	1.6%	1	1.6%	3	4.8%
1-3 al mes	2	3.2%	11	17.5%	6	9.5%	19	30.2%
Nunca o casi nunca	1	1.6%	4	6.3%	7	11.1%	12	19.0%

Fuente: Elaboración propia,  
2021.

El 17,5% consume sopas 1-3 veces por mes y presenta un SOC moderado, el 39,7 % indica que nunca o casi nunca consume mostaza y presenta un SOC alto. Con respecto a la sal el 17,5% indica que la consume 1 al día y presenta un SOC alto, el 14,3% indica consumir condimentos una vez al día y presenta un SOC alto, el 17,5% consume alimentos empaquetados 1 vez al mes y presenta un SOC moderado.

TABLA N.43

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y consumo de bebidas de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Bebidas	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Gaseosas regulares</b>								
1 al día	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
2-3 al día	1	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%
1 por semana	2	3.2%	5	7.9%	7	11.1%	14	22.2%
2-4 por semana	0	0.0%	2	3.2%	4	6.3%	6	9.5%
5-6 por semana	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1-3 al mes	1	1.6%	6	9.5%	7	11.1%	14	22.2%
Nunca o casi nunca	4	6.3%	12	19.0%	10	15.9%	26	41.3%
<b>Gaseosas light</b>								
1 al día	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
1 por semana	1	1.6%	4	6.3%	4	6.3%	9	14.3%
2-4 por semana	0	0.0%	0	0.0%	3	4.8%	3	4.8%
1-3 al mes	2	3.2%	5	7.9%	2	3.2%	9	14.3%
Nunca o casi nunca	5	7.9%	16	25.4%	20	31.7%	41	65.1%
<b>Jugos naturales</b>								
Mas de 6 al día	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%	2	3.2%
1 al día	0	0.0%	2	3.2%	1	1.6%	3	4.8%
2-3 al día	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
4-6 al día	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
1 por semana	2	3.2%	4	6.3%	8	12.7%	14	22.2%
2-4 por semana	2	3.2%	6	9.5%	7	11.1%	15	23.8%
5-6 por semana	0	0.0%	2	3.2%	2	3.2%	4	6.3%
1-3 al mes	2	3.2%	6	9.5%	5	7.9%	13	20.6%
Nunca o casi nunca	2	3.2%	4	6.3%	4	6.3%	10	15.9%
<b>Jugos embotellados</b>								
1 por semana	0	0.0%	3	4.8%	5	7.9%	8	12.7%
2-3 al día	1	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%
4-6 al día	1	1.6%	1	1.6%	0	0.0%	2	3.2%
2-4 por semana	1	1.6%	3	4.8%	5	7.9%	9	14.3%
5-6 por semana	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%	2	3.2%
1-3 al mes	1	1.6%	5	7.9%	8	12.7%	14	22.2%
Nunca o casi nunca	4	6.3%	13	20.6%	10	15.9%	27	42.9%
<b>Café</b>								
Mas de 6 al día		0.0%	1	1.6%	2	3.2%	3	4.8%
1 al día	3	4.8%	5	7.9%	3	4.8%	11	17.5%
2-3 al día	2	3.2%	3	4.8%	10	15.9%	15	23.8%

4-6 al día	0	0.0%	1	1.6%	0	0.0%	1	1.6%
1 por semana	0	0.0%	2	3.2%	0	0.0%	2	3.2%
2-4 por semana	0	0.0%	4	6.3%	4	6.3%	8	12.7%
5-6 por semana	0	0.0%	3	4.8%	2	3.2%	5	7.9%
1-3 al mes	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%	2	3.2%
Nunca o casi nunca	3	4.8%	6	9.5%	7	11.1%	16	25.4%
<b>Bebidas energéticas</b>								
1 por semana	0	0.0%	2	3.2%	1	1.6%	3	4.8%
2-4 por semana	0	0.0%	0	0.0%	1	1.6%	1	1.6%
1-3 al mes	2	3.2%	5	7.9%	1	1.6%	8	12.7%
Nunca o casi nunca	6	9.5%	19	30.2%	26	41.3%	51	81.0%
<b>Vino</b>								
1 por semana	0	0.0%	4	6.3%	1	1.6%	5	7.9%
1-3 al mes	0	0.0%	6	9.5%	8	12.7%	14	22.2%
Nunca o casi nunca	8	12.7%	16	25.4%	20	31.7%	44	69.8%
<b>Licores en general</b>								
1 por semana	1	1.6%	3	4.8%	5	7.9%	9	14.3%
2-4 por semana	1	1.6%	3	4.8%	1	1.6%	5	7.9%
1-3 al mes	3	4.8%	9	14.3%	6	9.5%	18	28.6%
Nunca o casi nunca	3	4.8%	11	17.5%	17	27.0%	31	49.2%

Fuente: Elaboración propia,  
2021.

El 19 % indica que nunca o casi nunca consume bebidas gaseosas regulares y presenta un SOC moderado, de igual forma sucede para el consumo de gaseosa light con 31,7%, sin embargo, este grupo presenta un SOC alto, para el consumo de jugos naturales un 12,7% indica que consume 1 por semana y presenta un SOC fuerte. El 20,6% indica que nunca o casi nunca consume jugos embotellados y presentan un SOC moderado. El 15,9% indica que nunca los consume y presentan un SOC fuerte. El 41,3% indica que nunca o casi nunca consume bebidas energéticas y presentan un SOC fuerte. Con respecto al consumo de vino el 25,4% indica que nunca o casi nunca lo consume y presentan un SOC moderado. En cuanto al consumo de licores en general 27% indico que nunca o casi nunca lo consume, este grupo se encuentra dentro de un SOC fuerte.

**TABLA N.44**

*Relación del sentido de coherencia (SOC) y consumo de suplementos de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021*

Suplementación	Débil		Moderado		Fuerte		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
No	7	11.1%	23	36.5%	27	42.9%	57	90.5%
Sí	1	1.6%	3	4.8%	2	3.2%	6	10%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El 42,9% indica que no consume ningún suplemento alimenticio y presenta un SOC alto.

**TABLA N.45**

*Análisis estadístico: Chi cuadrado de Pearson y condiciones ambientales*

<b>Análisis Chi-Cuadrado de Pearson</b>	
<b>Variables</b>	<b>Valor P</b>
Salutogenesis-Ubicación del edificio donde se labora	0.689
Salutogenesis- Ambiente de trabajo	0.482
Salutogenesis-Temperatura en el trabajo	0.152
Salutogenesis-Regulación del sistema de ventilación	0.359
Salutogenesis- Tipo de ventilación y/o climatización	0.323
Salutogenesis-Presencia de salidas de aire del sistema de ventilación	0.833
Salutogenesis-Tipo de zona de trabajo	0.6
Salutogenesis-Criterio sobre la capacidad del espacio laboral, para sus ocupantes en general	0.345
Salutogenesis-Tipo de iluminación	0.486
Salutogenesis-Iluminación suficiente	0.857
Salutogenesis-Molestias presentadas por el área de trabajo	0.016
Salutogenesis-Percepción de ruido	0.882
Salutogenesis-Dispone de comedor	0.551
Salutogenesis-Dispone de salas internas privadas	0.974
Salutogenesis-Dispone de estaciones de hidratación	0.053
Salutogenesis-Dispone de máquinas dispensadoras de alimentos	0.66
Salutogenesis-Dispone de sodas o cafeterías	0.23
Salutogenesis-Lugar de preferencia para la compra de alimentos	0.159
Salutogenesis-Espacio de preferencia para el consumo de los alimentos	0.74

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se encontró relación estadísticamente significativa entre Salutogénesis y las molestias presentadas por el área de trabajo ( $P=0,016$ ). Respecto a otras condiciones ambientales de lugar de trabajo, no hay suficiente evidencia estadística que compruebe relación con la Salutogénesis.

**TABLA N.46**

*Análisis estadístico: Chi cuadrado de Pearson y estilo de vida*

<b>Analisis Chi-Cuadrado de Pearson</b>	
<b>Variables</b>	<b>Valor P</b>
Salutogenesis-Perfil	0.022
Salutogenesis-Tiempo de ocio	0.258
Salutogenesis-Tipo de ejercicio	0.039
Salutogenesis-Frecuencia del ejercicio	0.015
Salutogenesis-Duración del ejercicio	0.385
Salutogenesis-Consumo de licor	0.488
Salutogenesis-Fumado	0.606

Fuente: Elaboración propia, 2021

Se encontró relación estadísticamente significativa entre Salutogénesis y las personas que realizan ejercicio físico, ( $P=0,002$ ), el tipo de ejercicio físico con ( $P=0,039$ ), y frecuencia de este ( $P=0,015$ ). Referente a otros aspectos no hay suficiente evidencia estadística que compruebe relación con la Salutogénesis.

**TABLA N.47**

*Análisis estadístico: Chi cuadrado de Pearson y hábitos de alimentación e hidratación*

<b>Analisis Chi-Cuadrado de Pearson</b>	
<b>Variables</b>	<b>Valor P</b>
Salutogenesis-Tiempo destinado en almorzar	0.432
Salutogenesis-Tiempo destinado a meriendas	0.187
Salutogenesis-Preferencia de grupos de alimentos	0.726
Salutogenesis-Consumo de agua	0.01
Salutogenesis-Lugar de compra de meriendas	0.886
Salutogenesis-Lugar de compra de almuerzos o cenas	0.43
Salutogenesis-Consumo de sal	0.699
Salutogenesis-Consumo de azúcar	0.751
Salutogenesis-Consumo de edulcorante	0.667
Salutogenesis-Tiempos de comida	0.016
Salutogenesis-Métodos de cocción	0.433

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Nota: Se encontró relación estadísticamente significativa entre Salutogénesis y el consumo de agua, ( $P=0,01$ ), y entre Salutogénesis y los tiempos de comida ( $P=0,016$ ). Referente a otros aspectos no hay suficiente evidencia estadística que compruebe relación.

TABLA N.48

*Análisis estadístico: Chi cuadrado de Pearson y frecuencia de consumo*

<b>Análisis Chi-Cuadrado de Pearson</b>	
<b>VARIABLES</b>	<b>Valor P</b>
<b>Salutogenesis-Consumo de Lácteos</b>	
Descremados	0.618
Srmdescremados	0.885
Enteros	0.699
<b>Salutogenesis-Consumo de Carnes Magras</b>	
Pollo	0.397
Carne roja	0.75
Pescado	0.427
Embutidos	0.07
<b>Salutogenesis-Consumo de Carnes Semi Magras</b>	
Pollo	0.586
Carne roja	0.293
Huevo	0.89
<b>Salutogenesis-Consumo de Carnes Altas en Grasa</b>	
Pollo graso	0.697
Res grasa	0.548
Pescado frito	0.801
Carne procesada	0.358
<b>Salutogenesis-Consumo de Cereales -Leguminosas y Verduras Harinosas</b>	
Leguminosas	0.73
Granos	0.15
Cereales	0.404
Verduras Harinosas	0.087
<b>Salutogenesis-Consumo de frutas</b>	
No Cítricas	0.243
Cítricas	0.088
Silvestres	0.262
Jugos	0.393
<b>Salutogenesis-Consumo de vegetales</b>	
Vegetales crudos	0.312
Vegetales cocidos	0.331
Vegetales enlatados	0.62
<b>Salutogenesis-Consumo de aceites y grasas</b>	
Frutos secos	0.147
Aceite de oliva	0.029

Aceite de maíz	0.326
Aguacate	0.282
Margarina/Mantequilla	0.489
<b>Salutogenesis-Consumo de azúcares</b>	
Azúcar/Miel	0.143
Dulces	0.321
Panadería y Repostería	0.425
Edulcorantes	0.217
<b>Salutogenesis-Consumo de miscelaneos</b>	
Sopas	0.514
Mostaza	0.306
Sal	0.175
Condimentos	0.049
Empaquetados	0.523
<b>Salutogenesis-Bebidas</b>	
Gaseosa regulares	0.439
Gaseosa light	0.504
Jugos naturales	0.986
Jugos envasados	0.309
Café	0.609
Bebidas energéticas	0.378
Vino	0.155
Licores en general	0.692
<b>Salutogenesis-Suplementación</b>	0.032

Fuente: Elaboración propia, 2021

Según se observa existe una relación estadísticamente significativa entre la Salutogénesis y el consumo del aceite de oliva ( $P=0,029$ ), los condimentos( $P=0,049$ ), y la suplementación ( $P=0,032$ ).

---

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

## **5.1 DISCUSIÓN Y EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS**

### **5.1.1 Horario Laboral.**

El principal horario de trabajo de la población analizada es de lunes a viernes en horario completo de 8:30am a 6:00pm. El día libre de los encuestados, es durante el fin de semana. El cien por ciento de la población desempeña roles en entorno de oficina tipo administrativo, largas jornadas de trabajo sedentario, con poca o nula actividad física durante su jornada.

Un individuo puede pasar más de la mitad del día sedentario, en episodios de 30 minutos o más, según tipo de ocupación y tareas involucradas. En naciones industrializadas, mucha de la fuerza laboral tiene trabajos en entornos de tipo oficina. En Singapur, aproximadamente el 80% de la fuerza laboral se encuentra en ocupaciones profesionales, 37% de los adultos entre 18 y 79 años se sientan en exceso durante más de ocho horas al día. Un estudio en 20 países diferentes informó que el tiempo medio de estar sentado en un día laboral era de cinco horas al día. Taiwán, Hong Kong y Japón, informaron cerca de seis horas al día. EEUU, Reino Unido y Australia reportaron casi nueve horas al día sedentarios (Waters et al., 2016).

Estudios epidemiológicos informan que trabajadores de oficina pasan al menos dos tercios de su jornada laboral sentados, lo cual propone el sedentarismo como problema de salud pública, y a trabajadores de oficina como un importante grupo destinatario de intervenciones con oportunidades de mejora en su actividad, ya que la no corrección de sus estilos de vida genera un potencial riesgo de salud cardio metabólica y mortalidad, un mayor índice de masa corporal (IMC) y variedad de afecciones crónicas, mientras que una reducción del sedentarismo puede revertir el riesgo y tener efectos beneficiosos para la salud (Nooijen et al., 2019)

## **5.1.2 Espacios físicos de alimentación.**

### **5.1.2.1 Comedor**

En la presente investigación 98% de los encuestados tienen acceso al comedor de empleados, y su tiempo es respetado, la hora para este fin es programada, organizada en burbujas debido al contexto de pandemia. Lo cual permite la sana socialización entre compañeros y un espacio adecuado para restaurar las energías corporales necesarias para continuar labores.

(Maturana, 2019), plantea que un aspecto valorado por el talento humano de una organización, son los espacios de socialización favorecidos en los tiempos para la alimentación durante la jornada laboral, ya que pese al estrés de la dinámica laboral o al corto tiempo disponible, el almuerzo es un espacio para relajarse e interactuar entre compañeros y se pueden observar las prácticas alimentarias de otros, las cuales pueden tener una influencia en los hábitos alimentarios del conjunto.

En un estudio aplicado en mujeres argentinas, se expone un panorama antagonista, vivido en otros sectores empresariales con políticas internas distintas a las mencionadas anteriormente en donde el tiempo de almuerzo es considerado como pérdida de tiempo, o tiempo no productivo de la jornada, se realiza en 10 min, se come lo más rápido posible, buscando retomar pronto labores. Este panorama se asoció a un ambiente complicado, las argentinas entrevistadas indicaron almorzar en su escritorio de trabajo, en un ambiente que no es idóneo para este fin (Boragnio, 2019).

### **5.1.2.2 Salas internas privadas**

Los datos arrojados en la encuesta indican que 86% de los empleados cuentan con espacios privados para desarrollar espacios de alimentación en ambientes personales durante su jornada de trabajo. La UNED plantea la necesidad de estos espacios de valor agregado que permitan favorecer las necesidades de las áreas abiertas de trabajo, en cuanto a privacidad, reuniones, espacios de apoyo al trabajo y ser propicios para tomar alguna merienda, o descanso, incluso esparcimiento durante el tiempo de almuerzo (Mariano et al., 2019, p. 88).

### **5.1.2.3 Máquinas dispensadoras de alimentos**

En las oficinas de Bac San José, 40% de la población indica tener acceso a máquinas expendedoras de alimentos, lo cual representa una opción fácil y rápida de saciar el hambre momentánea, pero con un alto contenido de calorías vacías, lo que representa un peligro para la salud de quienes los consumen con regularidad.

Según el estudio de tendencias de la consultora Nielsen en Colombia en la categoría de snacks disponibles en máquinas dispensadoras de alimentos dominan productos procesados, altos en grasas, sodio, azúcares simples con un potencial perjudicial para la salud de sus consumidores y alejados de ser alimentos saludables. Un estudio realizado por el Centro de Ejercicio, Nutrición y Ciencias de la Salud en la Universidad de Bristol, Reino Unido con 135 estudiantes, señaló que la mayoría de los participantes estuvo de acuerdo en que las máquinas expendedoras de alimentos deberían tener productos saludables, y la variedad de alimentos y bebidas disponibles son limitadas y a conveniencia del proveedor (Pinzón, 2019).

La promoción de una alimentación saludable en las oficinas, donde los trabajadores pasan gran parte del día, es una oportunidad para incluirla en cafeterías, comedores, estaciones de hidratación,

y las máquinas expendedoras de alimentos ya que son fuentes de obtención de alimentos y bebidas para los trabajadores durante su jornada. Monitorear y controlar la calidad de los productos y alimentos ofertados es una estrategia muy útil para impulsar una alimentación más sana y equilibrada en el ambiente organizacional (Ferri et al., 2017).

### **5.1.2.3 Estaciones de hidratación**

Los resultados indican que un 84% de los colaboradores del Bac San José tienen acceso a estaciones de hidratación, mientras que un 16% no las tienen a disposición, lo cual puede implicar una limitación para mantenerse hidratados. Un programa dirigido a promover alimentación saludable en el personal administrativo de una Universidad en España plantea como uno de sus objetivos “Al agua dile SÍ”. Busca promover el consumo diario de 2 litros de agua y concientizar sobre el daño que produce la ingesta de bebidas azucaradas.

Para ello, se colocó una ilustración en el bidón de agua a modo de recordatorio con el número de vasos que se deben tomar diariamente, además se ideó una estrategia automonitoreo de la ingesta diaria. Se brindó información de los beneficios de mantenerse hidratado durante el día y una botella con el logo del programa (Vilela Alemán, 2018, p. 15). La propuesta es una excelente línea para promover un adecuado estado de hidratación en los colaboradores de las empresas asegurando los múltiples beneficios obtenidos con la ejecución de este hábito.

### **5.1.2.4 Origen de los alimentos.**

Un importante número de colaboradores que representan el 70% llevan los alimentos que consumen en el trabajo, desde la casa, lo cual brinda la posibilidad de preparaciones más saludables. Las prácticas del comer durante el horario laboral implican una necesidad básica asociada a las capacidades cognitivas y energías disponibles; tienen conexión directa con el

tiempo, dinero disponible, las condiciones laborales, la estructura edilicia y la actividad misma del puesto laboral. Comparando estos resultados con un estudio aplicado en Ecuador, a empleados administrativos, 79% no lleva comida de casa, siendo el principal factor la falta de tiempo (Boragnio, 2019).

Un estudio realizado en mujeres argentinas que laboran en oficinas identificó que quienes compran el almuerzo lo hacen en las inmediaciones de la oficina, frecuentando los mismos lugares, sin variedad de alimentos, comen siempre lo mismo a buenos precios. Por otra las que llevan comida la preparan la noche anterior, implicando una tarea de organización extra, pero con menos gastos económicos (Boragnio, 2019).

#### **5.1.2.5 Lugar de preferencia para el consumo de alimentos**

El 87% de los colaboradores consumen los alimentos en el comedor; las mujeres son las que frecuentan hacerlo en este sitio. La sucursal dispone de refrigerador para el almacenamiento de los alimentos, y hornos microondas. En Sucursal La Bandera no existen cafeterías ni sodas internas. De los encuestados, 3 procedentes de otras oficinas donde sí disponen de las mismas, asisten a la cafetería de la oficina, todos son hombres. La OIT describe las áreas de comedor como un ambiente placentero que abre espacios para compartir entre compañeros y permite a los empleados descansar, alimentarse, liberar estrés y escapar de la monotonía o de los peligros laborales. Los comedores agradables ayudan a atraer y conservar a los empleados (OIT, 2012).

#### **5.1.3 Condiciones generales del lugar de trabajo.**

La existencia de factores de riesgo en el ambiente físico puede generar malestar en los trabajadores incluso problemas de salud, con posible afectación en sus labores (Blanco & Mercado, 2019, p. 40) por lo que es importante encontrar la armonía para alcanzar una CAI (calidad de ambiente

interior) saludable y confortable. El factor ambiental comprende diversas variables (temperatura, humedad, velocidad del aire, actividad física, etc.) que pueden provocar diversas sensaciones en los trabajadores. Es subjetivo y complejo en el sentido de encontrar un punto de confort térmico común para todos los trabajadores que comparten un lugar de trabajo (INSHT, 2015).

### **5.1.3.1 Climatización**

El sistema de ventilación autónomo en cada zona de trabajo: permite mayor regulación y adaptación a las necesidades particulares, el inconveniente es que todos los trabajadores deben ponerse de acuerdo sobre la temperatura ideal, debido a lo subjetivo y variable del ambiente térmico. El resultado de las encuestas indica que 21% de los trabajadores se desempeñan en oficinas con esta característica. La calidad del aire es esencial para el confort laboral, debe ser un sistema adaptado a las necesidades y características del local y de sus ocupantes, se recomienda disponer de ventilación tanto mecánica como natural (INSHT, 2015).

En edificios modernos, la climatización general es el sistema recomendado. Bac San José cuenta con ambas, aire acondicionado general en el edificio y renovación natural, permitiendo que con la afluencia de personas al edificio ésta se facilite.

La norma UNE EN ISO 7730 define la comodidad térmica como “condición mental que expresa satisfacción con el ambiente térmico”. Un inadecuado ambiente térmico puede afectar el bienestar de los trabajadores, provocando irritabilidad, e incremento de errores. En oficinas la temperatura recomendada es entre 17 y 27 °C. Según lo observado en la sucursal La Bandera del Bac San José la temperatura interna se encuentra entre 24 y 26 °C, por lo que si cumple con las recomendaciones (INSHT, 2015).

### **5.1.3.2 Humedad**

Los autores recomiendan rangos de humedad relativa entre el 40% y el 60%; si sobrepasa el 70%, se crean ambientes bochornosos. Humedades inferiores al 30% pueden provocar alteraciones en mucosas y vías respiratorias. Los resultados muestran que 38% de los encuestados caracterizan el ambiente de trabajo como húmedo y un 62 % como seco sin presencia de molestias asociadas. Las condiciones ambientales de oficinas deben evitar temperaturas y humedades extremas, cambios bruscos de temperatura, así como las corrientes de aire molestas (INSHT, 2015).

Según el NIOSH, en más del 50% de estudios realizados en edificios, existían quejas referentes a la calidad del aire del interior, a causa de una inadecuada ventilación. Comparando este dato con la presente investigación, los resultados difieren: un 89% de participantes indican que la temperatura de la oficina es confortable y un 11% afirma que no lo es, específicamente la población femenina califica el aire interno como muy frío (INSHT, 2015).

### **5.1.3.3 Iluminación**

Mercado (2019) recomienda iluminación natural en el puesto de trabajo procedente de ventanas por sus beneficios: ahorro energético, apreciación visual más realista, efectos psicológicos positivos al permitir un contacto permanente con el exterior, produce menos cansancio a la vista. Es necesario la complementación con iluminación artificial para el desarrollo de los procesos visuales que deben acompañar las actividades laborales (Blanco & Mercado, 2019) indican que la iluminación es fundamental para el acondicionamiento ergonómico. En la presente investigación, 97% de los participantes aseguran que la iluminación es suficiente, sin implicación de riesgos físicos, fisiológicos ni laborales. Los funcionarios entrevistados pertenecen a diferentes

departamentos del Bac San José, de los cuales 65% tienen exposición a la luz natural, favorecido por la infraestructura de la sucursal, con amplios ventanales que favorecen la iluminación natural durante todo el día. Muchos autores resaltan la importancia de la disponibilidad de luz natural para la satisfacción laboral y el estado de alerta de los ocupantes durante el día (Van et al., 2019).

#### **5.1.3.4 Deslumbramiento**

Los seres humanos pueden experimentar deslumbramiento como malestar visual, siendo más alto en condiciones de luz eléctrica en comparación con la luz del día. Respecto a molestias percibidas en el área de trabajo un 37 % indicaron percibir reflejos o brillos, 11 % deslumbramientos al campo visual, pudiendo estar relacionado según estudios a quienes trabajan con luz artificial, correspondiente a un 24 % de la población encuestada (van et al., 2019).

Del total de participantes, 22 trabajan en oficinas cerradas, 18 en recintos separados por mamparas y 17 en áreas abiertas. El concepto de oficina abierta es un espacio flexible de trabajo en el cual existe más cercanía con los compañeros y jefes, busca fomentar la comunicación e interacción (Mariano et al., 2019, p. 18).

#### **5.1.3.5 Ruido**

INSHT (2015), comenta que las áreas abiertas al permitir mayor comunicación favorecen la exposición a ruidos, característico de la sucursal La Bandera, en la que se brinda servicio al cliente y por lo tanto predomina el sonido ambiente característico de un banco. El ruido procedente del exterior es condicionado por el entorno y ubicación del edificio, 19 encuestados señalan que proviene de personas de alrededor, 26 indican que el ruido más notorio viene del exterior, debido a la ubicación geográfica de la sucursal (área urbana), con alto tránsito de personas, automóviles y actividad comercial.

El ruido y las vibraciones son factores ambientales físicos presentes en las oficinas; es poco habitual que ocasionen daños auditivos, más si puede resultar molesto y dificultar la concentración, atención en el trabajo y las conversaciones. Respecto a las vibraciones, es uno de los factores menos estudiados y en ocasiones puede resultar complicado identificar su procedencia.

#### **5.1.4 Estilo de vida**

##### **5.1.4.1 Consumo de licor y fumado**

El fumado no es una práctica que caracterice a la población en estudio, la gran mayoría no fuma (95%), sin embargo se evidencia un 5% que si lo hace. (Epel et al., 2020), hace referencia a gran cantidad de literatura sobre las prohibiciones de venta de tabaco y alcohol que demuestran una reducción de la ingesta y mejores resultados de salud. Las prohibiciones de venta en el lugar de trabajo han dado lugar a reducciones en el consumo de tabaco, así como a cambios normativos en la popularidad del tabaquismo.

La mayoría de la población indica no ingerir licor (56%), sin embargo, un 44 % de la población si lo consume regularmente. Los efectos del alcohol están determinados por el volumen que se consume, los hábitos de consumo y la calidad de bebida consumida.

El consumo de licor es causa de aproximadamente 200 enfermedades y trastornos en las personas. Implica un riesgo asociado a desarrollar problemas de salud como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo, enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito (Gordillo et al., 2016).

#### **5.1.4.2 Horas de sueño**

Respecto a los espacios de sueño diario; más de la mitad de los encuestados duerme un promedio de 7 a 8 horas diarias (54%), 38% duermen entre 5 y 6 horas al día, y 5 % indican descansar menos de 5 horas. El sueño es una necesidad fisiológica, regulado mediante neurotransmisores cerebrales y ritmos biológicos (ritmo circadiano) que regulan el ciclo vigilia-sueño. La exposición a la luz artificial por la noche, así como el acelerado ritmo de la vida moderna contribuyen al aumento de la prevalencia de los trastornos de sueño, que podrían afectar las funciones cognitivas mediante diversos mecanismos fisiopatológicos (Lira & Custodio, 2018).

La disminución de las horas de sueño de forma crónica presenta asociación inversa con el IMC, varios estudios identifican una relación entre la corta duración del sueño, y ganancia de peso ocasionado por un desbalance neuroendocrinos que regulan el apetito y el balance energético. Estudios realizados en adolescentes y adultos han encontrado un riesgo aumentado de obesidad a tres veces cuando se duerme menos de 5 horas/diarias.

Los datos arrojados en la población de Bac San José señalan que 3 personas del total de encuestados tienen hábitos de sueño menores a 5 horas diarias (Paredes et al., 2018). En una cohorte sueca, duraciones de sueño cortas y largas, así como los problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido se relacionaron con una mayor prevalencia de síndrome metabólico (Garbarino & Magnavita, 2019).

#### **5.1.4.3 Perfil del ejercicio físico**

En cuanto a la práctica de ejercicio físico, casi la mitad de la población con representación del 48% realizan ejercicio físico, tipo mixto, con una frecuencia de 3 a 5 veces en la semana (24%) y

sólo un 6% se ejercita de 5 a 6 veces por semana. Sin embargo, los resultados evidenciaron un alto nivel de sedentarismo (52%) en la población bajo estudio.

Waters et al., (2016), caracteriza los comportamientos sedentarios con bajo gasto de energía que pueden estar asociados con el trabajo, el transporte, y avances tecnológicos que facilitan este comportamiento, y tiene influencia en entornos de oficina en donde los involucrados pasan gran cantidad de horas diarias en el trabajo, lo cual evidencia que sedentarismo relacionado con la ocupación se ha convertido en un problema crítico de salud pública.

Mehrdad et al., (2018) en un estudio alemán comparó a trabajadores con una ocupación sedentaria y a otros con más esfuerzo dentro de su trabajo, los de estilo de trabajo sedentario tenían una tasa significativamente más alta de síndrome metabólico. Otro estudio mostró que el riesgo de síndrome metabólico disminuyó en los trabajadores que cumplieron con las recomendaciones de actividad física.

El sedentarismo es un detonante en la epidemia mundial de obesidad, (Badilla & Mora, 2017) registran relación entre el sedentarismo y desarrollo de la obesidad a futuro. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial y una de las principales causas asociadas a un 27% a diabetes, 30% a cardiopatías isquémicas, 10% cáncer de mama y colon, el 10% enfermedades cardiovasculares. Implica un alto impacto social, por incapacidad física y laboral, produciendo pérdida de horas de trabajo, y un coste económico directo estimado del 10% del gasto sanitario en España. En contraste el ejercicio físico aumenta en hasta 7 años la esperanza de vida de la población activa y reduce 24% del consumo de medicamentos en relación con la población no activa (Córdoba et al., 2018).

La población que no cumple con la recomendación de actividad física indicada por la OMS es alarmante y se refleja en la presente investigación, con un 52.4% de sedentarismo. Lo cual denota la urgencia en intervenciones gestoras de cambios, en pro de una mejor calidad de vida, descenso de la prevalencia de enfermedades crónicas, disminución del gasto sanitario producido por la discapacidad, implicando beneficios a nivel individual, familiar, empresarial y sistema de salud pública.

### **Relación Actividad física y calidad de vida.**

Puciato et al., (2018) confirmó la correlación positiva entre la actividad física y la calidad de vida de las personas en edad laboral en Wrocław, Polonia. Los hombres eran los más activos físicamente y tenían las puntuaciones más altas en calidad de vida, las mujeres con altos niveles de actividad física presentaron la mayor calidad de vida en general. Las puntuaciones de calidad de vida más bajas correspondían a mujeres con bajo nivel de actividad física.

El ejercicio físico como hábito contribuye a la salud mental y cognición. El cerebro requiere de un suministro constante de oxígeno, la actividad física propicia la circulación de sangre rica en nutrientes de manera eficiente y aumenta la creación de mitocondrias en músculos y cerebro. Puede mejorar la neurogénesis, entendida como la capacidad de desarrollar nuevas células cerebrales. La conducta sedentaria afecta mecanismos fisiológicos con consecuencias negativas en la cognición y la salud mental (Nooijen et al, 2019).

#### **5.1.4.4 Tiempo de ocio**

Sánchez & Quinayas, (2016), definen el tiempo de ocio como el conjunto de ocupaciones a las que el individuo se entrega de manera voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones

profesionales, familiares y sociales; e invierten en descanso, diversión, relajación u otros de su interés.

Del total de encuestados, el 64% indica disfrutar de tiempos de ocio entre 1 a 3 horas diarias, versus 24% que dispone de menos de 1 hora diaria de tiempo libre. Paredes, 2018 expone que las altas exigencias laborales pueden influir negativamente en adquisición de hábitos poco saludables en la alimentación, sedentarismo, y tiempo de ocio, afectando el desarrollo pleno de la multidimensionalidad del sujeto, impidiéndole alcanzar un estado de bienestar global, con una mayor predisposición a enfermedades crónicas no transmisibles (Sánchez & Quinayas, 2016).

Rodrigues (2020) expone que el crecimiento acelerado de las tecnologías de la comunicación aplicadas al trabajo, a través de correos electrónicos, redes sociales, teléfonos inteligentes, y otros, demanda la disponibilidad del trabajador 24/7. El derecho a la desconexión digital propicia la creación de legislaciones que lo regulen y se entienda su repercusión en la salud física y mental del trabajador, considerando que las medidas en beneficio de las condiciones laborales darán como resultado un sano ambiente laboral.

### **5.1.5 Hábitos de alimentación e hidratación**

#### **5.1.5.1 Tiempos de comida realizados por día**

Los tiempos de comida principales: desayuno, almuerzo y cena son los más realizados por la población bajo estudio, el almuerzo destaca en adherencia con un 98% por parte de los encuestados, la merienda de la tarde es realizada únicamente por la mitad de los participantes (51%) y la merienda de la mañana por un poco menos de la mitad de los colaboradores (48%). La colación nocturna es la menos realizada (13%). Las personas pasan gran parte de su tiempo en el trabajo lo cual hace que el consumo y selección de alimentos estén condicionados por los tiempos

de descanso permitidos, ubicación de la empresa, acceso a compra de alimentos y conocimientos sobre alimentación, propiciando el consumo de alimentos de baja calidad nutricional, o una escasa o excesiva ingesta de alimentos durante las jornadas, afectando su salud y desempeño en el trabajo (Rodríguez, 2019, p. 2).

Una alimentación deficiente conlleva a fatiga y somnolencia afectando la seguridad laboral, con aumento de los riesgos psicosociales, como el estrés, implicando mayores gastos médicos y costos para la empresa. En un estudio realizado a distintas empresas, se observó que un porcentaje elevado omitía al menos una comida principal (desayuno, o almuerzo, o cena), empleaban tiempos reducidos para comer, con escasa oferta de alimentos saludables, situaciones relacionadas a trastornos digestivos y disminución del rendimiento laboral. Gran parte de la población presentaba patologías relacionadas con la dieta, las cuales podrían afectar la calidad de vida de los trabajadores. (Rodríguez, 2019, p. 8)

La omisión de tiempos de comida principales puede favorecer lo que define (Arce et al., 2020), como el "síndrome de patata en el escritorio", el cual hace referencia a consumo de alimentos poco nutritivos y disminución de los tiempos de comida importantes. Lo cual fue observado en un estudio realizado en colaboradores de la UNED, a puestos profesionales.

#### **5.1.5.2 Tiempo destinado para el almuerzo**

La mayor parte de encuestados (75%) toman una hora para almorzar y únicamente el 3% almuerza en 15 minutos. Un escenario similar encontró Rivera & Troya, (2017) en Ecuador, donde 60% de los empleados de un parque empresarial tienen de 45 a 60 minutos para almorzar, 25% quienes lo hacen en 15 a 30 minutos. Boragnio, (2021) describe la alimentación como eje central para la eficacia laboral. Para algunos empleadores, estos tiempos son considerados momentos

improductivos, sin embargo, la alimentación es una necesidad básica asociada a las capacidades cognitivas y energías disponibles, por lo cual deber ser innegociable y respetado en pro de la salud del individuo y la empresa como tal. Existe relación entre almuerzo y satisfacción laboral, las comidas saludables consumidas en un medio limpio y tranquilo no son un lujo sino fundamentales para el estado de ánimo, la salud, la seguridad y la eficacia de los trabajadores (Wojciechowski & Valenzuela, 2018).

Paredes et al., (2018) encontró que menos de 30 minutos para almorzar son insuficientes, tomando en cuenta el traslado al lugar, esperar para ser atendido, y alimentarse. Suárez y cols., en un estudio en Montevideo en trabajadores de varias empresas, hallaron que más de la mitad de la población dedicaba menos de 40 minutos. El escaso tiempo para comer reduce la atención en cantidad y calidad de los alimentos, así como el disfrute de estos.

#### **5.1.5.3 Tiempo destinado para meriendas.**

Rodríguez, (2019, p. 15) en algunas empresas la hora del refrigerio no está establecida, depende de los hábitos y necesidades de los empleados que hagan una pausa para consumir alimentos a media mañana y/o media tarde. Algunos llevan alimentos desde casa o salen de sus oficinas, para buscar un refrigerio y si no hay tiempo, no comen nada hasta la hora del almuerzo o cena. Realizar ayunos prolongados puede generar riesgos como aumento de peso, deficiencia de minerales importantes, pérdida de energía, y repercusiones a largo plazo. En la población bajo estudio se encontró que 60% de los encuestados que realizan meriendas, utilizan un tiempo corto de 10min para realizarlas.

#### 5.1.5.4 Registro del consumo de agua

La mayoría de los encuestados presenta un bajo consumo de agua; el 56% solo ingieren de 1 a 3 vasos con agua diarios, únicamente el 19% ingiere más de 6 vasos al día y el 6% nunca ingiere agua. Lo adecuado es consumir 200 ml de agua cada vez y 8 veces al día como mínimo; una ingesta razonable puede mejorar la cognición y el estado de ánimo (Salas et al., 2021). El hipo hidratación se asocia con aumento de emociones negativas como ira, hostilidad, confusión, depresión y tensión, así como fatiga y cansancio. Los datos sugieren que el aumento de la ingesta de agua contribuye a la reducción de la grasa corporal en adultos obesos, con o sin una dieta hipocalórica (Liska et al., 2019).

Ingestas mayores a 2 L/ día puede prevenir cálculos renales en personas con nefrolitiasis e infecciones del tracto urinario en mujeres susceptibles. Se le atribuyen efectos ansiolíticos de la ingesta abundante de agua en personas vulnerables, con o sin enfermedad mental. Hew-Butler et al., (2019) y Wittbrodt & Millard-Stafford, (2018), afirman que la sobrehidratación mejora la función cognitiva, el procesamiento cognitivo de alto orden (atención y función ejecutiva) y la coordinación motora son más susceptibles al deterioro después de la deshidratación en comparación con dominios que involucran el procesamiento mental de orden inferior (por ejemplo, tiempo de reacción simple).

Pross, (2017), mostró que la deshidratación afecta diferente a hombres y mujeres, siendo éstas más sensibles mostrando fatiga, dolores de cabeza y dificultades de concentración. Además, descubrió que no solo la deshidratación moderada a severa tiene un impacto en la cognición diaria, sino incluso una deshidratación leve afecta el funcionamiento diario y estado de ánimo en adultos sanos. Los efectos sobre el estado de ánimo reflejan una mayor actividad neuronal que se ejerce para compensar el efecto de la deshidratación leve (Pross, 2017).

Nakamura et al., (2020) en un estudio en Asia en donde por un tiempo de 12 semanas se aumentó la ingesta habitual de agua en 1100 ml, se observó disminución de la presión arterial, aumento de la temperatura corporal y dilución de los materiales de desecho y supresión del deterioro de la función renal, lo cual indica que adultos sanos pueden obtener varios beneficios para la salud al cambiar su ingesta habitual de agua.

#### **5.1.5.5 Proporción de macronutrientes en los almuerzos o cenas**

La Caja Costarricense del Seguro Social en su recomendación de modelo de plato ideal, establece 50%, para vegetales y frutas, 25% (1/4) del mismo para productos de origen animal, idealmente fuentes de proteína magra, 25% (1/4) para carbohidratos (cereales, leguminosas y verduras harinosas), idealmente fuentes integrales y propiciar la combinación de cereales y leguminosas para la obtención de proteínas completas (CCSS, 2020).

La distribución de macronutrientes que predomina en esta investigación es de 50% harinas, 25% vegetales y 25% proteína, que indica un mayor consumo de carbohidratos; este alto consumo es factor predisponente para desarrollar sobrepeso, obesidad y tiene relación con el Síndrome Metabólico por un incremento de los valores de triglicéridos, glucosa en ayunas y presión arterial sistólica; así como bajos niveles de colesterol HDL (del Castillo & Arias, 2018). Únicamente el 14% muestra preferencia por 50% vegetales, 25% proteína, 25% harinas.

#### **5.1.5.6 Lugares de compra de alimentos como meriendas y almuerzos**

La encuesta muestra que tanto las meriendas como los almuerzos son consumidos por los colaboradores en las instalaciones de la oficina principalmente desde preparaciones propias realizadas en casa, indicando de posibles opciones saludables de consumo si se maneja una información adecuada al respecto. En algunas empresas se pueden encontrar máquinas vending,

pero los productos que ofrecen son poco saludables siendo alimentos y bebidas ricos en azúcar, grasa y sodio, lo cual hace que no sea atractivo para muchos empleados que están en la tendencia de cuidar su salud (Rodríguez, 2019, p. 15).

#### **5.1.5.7 Métodos de cocción preferidos**

Destaca la freidora de aire como el método de cocción preferido por 40% de los participantes, seguido de a la plancha (32%) y fritura (30%). Métodos como hervido, al vapor y al horno presentan menos frecuencia en los participantes. La fritura implica alto consumo de grasa saturada, los métodos de cocción a la plancha, al vapor y hervidos son los más aconsejados ya que no incluyen cantidades extras de ningún tipo de grasas (Marchesino, 2020). Los alimentos con alto contenido de lípidos, incluidos los fritos, se asocian a problemas como obesidad y sus comorbilidades crónicas, mayor riesgo de cáncer, como el de próstata, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, y están relacionadas al estilo de vida de la población; siendo la alimentación uno de los aspectos más importantes.

En 2002, investigadores de la Swedish National Food Administration (SFNA) y de la Universidad de Estocolmo encontraron que las acrilamidas son compuestos que están presentes en gran cantidad de productos fritos; son conocidos por su neurotoxicidad, y "carcinógenos humanos" por la OMS, la ingesta crónica ésta asociada con cáncer a renal y hepático (Marchesino, 2020).

#### **5.1.5.8 Frecuencia de consumo de lácteos**

El consumo de lácteos se asocia a una mejor calidad de dieta y menor riesgo de enfermedades no transmisibles. Sus compuestos: proteínas con potencial bio activo, el calcio de rico contenido y alta disponibilidad los destacan como complejos, de calidad nutricional con efectos beneficiosos

para la salud ósea y la salud general gracias a la bio funcionalidad de sus nutrientes (Moliterno, 2018).

Los lácteos en general presentan un bajo consumo en la dieta de los participantes; los descremados casi nunca son consumidos por 44% de los encuestados, 19% los consumen 1 vez por semana, y solo el 6% consumen 1 al día. Los semidescremados son incluidos 1 vez por semana por el 27%, y únicamente el 10% los incluyen 1 a 3 veces al día. Los lácteos enteros destacan en consumo mensual por 24% de los colaboradores, el 10% los consume 1 veces al día.

Las guías nutricionales recomiendan su consumo como parte de una dieta equilibrada evitando los enteros por el aporte de AGS presentes en la grasa láctea, relacionados con obesidad y comorbilidades asociadas. (Salas et al., 2018). La inclusión de lácteos constituye un marcador de calidad de dieta y cubre necesidades nutricionales de varios nutrientes que de otra forma sería más difícil alcanzar (Moliterno, 2018). Un estudio aplicado a entornos laborales enfatizó investigaciones que demuestran que una ingesta dietética de calcio adecuada incide positivamente en el control del peso, disminución de la adiposidad abdominal y reducción de factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares (Paredes et al., 2018).

#### **5.1.5.9 Frecuencia de consumo de carnes magras, semi magras y altas en grasas**

El consumo de carne magra destaca con una frecuencia de tipo semanal en 43% de los participantes, seguido de los embutidos (29%) y de pescado (27%). El huevo presenta un consumo diario en 19% de participantes y un 35% lo frecuenta al menos 2 veces por semana. El huevo es considerado un alimento de alto valor biológico, recomendado diariamente en personas saludables y sin antecedentes familiares de colesterol alto, en preparaciones sin grasa de preferencia (Ministerio de Salud, 2011). Referente a las carnes grasas destaca el consumo de

pollo graso y carne procesada de manera mensual, en el caso de la carne de res grasa y el pescado frito casi nunca se consumen.

Las guías alimentarias para Costa Rica recomiendan un consumo de carnes blancas mayor a 3 veces por semana, como pollo, pescado o pavo. El consumo de carne de res y de cerdo no debe ser mayor a tres veces por semana, contemplando porciones de 90 g aproximadamente. Se debe evitar el consumo de carnes procesadas y embutidos por su contenido de grasas y aditivos químicos (Ministerio de Salud, 2011).

(Santamaría & Bekelman, 2021). La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer en el 2015 clasificó los embutidos, como carcinógenos, al mismo tiempo, la OMS advirtió sobre el riesgo de la carcinogenicidad del consumo elevado de carnes procesadas, y recomendó un consumo menor de 50 g por día. Los embutidos son alimentos altos en grasa saturada, sodio; contienen nitritos y nitratos, componentes que se vinculan con problemas de salud (Hidalgo et al., 2020).

#### **5.1.5.10 Frecuencia de consumo de cereales, leguminosas y verduras harinosas.**

Las leguminosas son alimentos ricos en proteínas, carbohidratos complejos, fibra, vitaminas y minerales, aportan antioxidantes, protectores de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Su consumo mejora el perfil de lípidos, el alto contenido de fibra y bajo índice glicémico los hace ser beneficiosos para personas con diabetes, ayudando a estabilizar glucosa e insulina en sangre (Hidalgo et al, 2020).

Los datos de la presente investigación reflejan bajo consumo de leguminosas, lo cual evidencia una realidad nacional de reducción en el consumo del frijol, principal leguminosa consumida en Costa Rica. Las Guías Alimentarias nacionales recomiendan media taza al día. Un estudio en la

población urbana encontró un consumo diario de leguminosas inferior a la media taza, situación descrita desde la última Encuesta nacional de consumo de alimentos. Al comparar por sexo, las mujeres consumieron menos leguminosas, dato que coincide con la presente investigación, una posible explicación es la incorporación de la mujer en el mercado laboral y la disminución en el tiempo destinado a preparaciones (Guevara et al., 2019).

La cultura alimentaria costarricense ofrece una amplia variedad de preparaciones que se han reemplazado, es importante reducir el consumo de carbohidratos refinados e incorporar en porciones adecuadas verduras harinosas, leguminosas y cereales, de preferencia integrales: harina de trigo integral, maíz en grano entero, pejibaye y avena, estos tienen bajo índice glicémico y una cantidad apreciable de fibra (Ministerio de Salud, 2011).

#### **5.1.5.11 Frecuencia de consumo de frutas y vegetales**

En este estudio, las frutas cítricas presentan consumo semanal en un 40%, las no cítricas y jugos de fruta se consumen de 2 a 4 veces por semana. Las silvestres tienen nulo consumo en un 37%. Los vegetales presentan bajo consumo en la población bajo estudio. Tanto frutas y vegetales constituyen importantes fuentes de vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y antioxidantes, contribuyen a una alimentación equilibrada y saludable y disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y otros. Para un mejor aprovechamiento se recomienda consumirlos en variedad de colores cada día (Hidalgo et al., 2020).

Paredes et al., (2018) promueve el consumo de frutas y vegetales como factor protector contra las ENT, garantizando el aporte de fibra dietética y micronutrientes. Se recomienda el consumo de 400 g diarios/mínimo, la ingesta insuficiente es factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial.

(Boragnio, 2021). En su estudio en mujeres argentinas registró que las frutas son consumidas principalmente por mujeres en puestos administrativos, otras argumentaron que consumir fruta en el horario laboral es complicado y genera olores que resultan incómodos.

#### **5.1.5.12 Frecuencia de consumo de grasas**

Las grasas de preferencia en los entrevistados son el aguacate, la mantequilla y la margarina, en una frecuencia de 2-4 veces a la semana, mientras que los frutos secos, el aceite de oliva y el aceite de maíz casi nunca se consumen. Las guías alimentarias recomiendan un consumo de grasas en pequeñas cantidades, se deben preferir las insaturadas y moderar las saturadas, sustituir frituras por preparaciones al horno, al vapor, en freidora de aire, a la plancha, eliminar la grasa visible de las carnes, disminuir el consumo de productos de panadería, procesados y comidas rápidas por sus cantidades abundantes de grasa saturada no visible (Ministerio de Salud, 2011).

#### **5.1.5.13 Frecuencia de consumo de azúcares**

El 35% de personas casi nunca consumen azúcar y miel, los dulces y productos de panadería destacan en consumo semanal y se encuentra que los edulcorantes no son parte de la rutina alimentaria de la mayoría de encuestados. En Costa Rica, los últimos estudios demuestran un consumo elevado de azúcar simple, proveniente de bebidas comerciales. Debido a este consumo excesivo los estudios epidemiológicos proyectan un incremento de la obesidad y el desarrollo temprano del síndrome metabólico (Hidalgo et al., 2020)

#### **5.1.5.14 Frecuencia de consumo de bebidas**

Los resultados indican que las bebidas menos consumidas por la población encuestada son gaseosas light, jugos embotellados, café, bebidas energéticas, vino y licores en general. Sin

embargo, se encuentra un consumo mensual de gaseosas regulares y un consumo semanal de jugos naturales.

La ingesta de bebidas azucaradas es un factor de riesgo para la obesidad y las enfermedades cardio metabólicas, y está implicada en 180 000 muertes por año en todo el mundo. Las bebidas endulzadas con azúcar representan el 34% del azúcar agregado en la dieta estadounidense (Epel et al., 2020), (Martinez et al., 2018). En América Latina el consumo se encuentra entre los más altos del mundo, las bebidas azucaradas carbonatadas fueron más consumidas en todos los países.

Los hallazgos de un estudio en California sugieren que la prohibición de ventas en el lugar de trabajo se asoció con una reducción en la ingesta de bebidas azucaradas y una reducción significativa en la circunferencia de la cintura de los empleados, por lo que las prohibiciones de venta en el lugar de trabajo pueden ofrecer una prometedora estrategia del sector privado para reducir los daños a la salud derivados de la ingesta de bebidas azucaradas (Epel et al., 2020).

#### **5.1.5.15 Misceláneos**

Se debe prestar especial atención a los productos misceláneos; la presente investigación muestra que la mostaza es la menos utilizada, pero hay un consumo alto de sodio por empaquetados y sal agregada, por lo que se debe procurar eliminar los condimentos procesados, las salsas y fomentar el uso de especias y olores naturales. Este cambio culinario tendría impacto positivo en enfermedades como hipertensión arterial, síndrome metabólico y enfermedades del sistema gastrointestinal (Hidalgo et al., 2020).

#### **5.1.5.16 Presencia de suplementación general**

La suplementación con vitaminas, minerales u otros, no equivalen un aspecto con alto porcentaje en los resultados obtenidos, se muestra que el 90% no incluye suplementación a su dinámica

alimentaria. En la encuesta se mencionan para el 10% restante, la inclusión de colágeno, multivitamínico, pastillas de ajo, vitamina C y suplementación propia del estado de embarazo. En cuanto al uso de distintos suplementos, cada uno debe ser estudiado en profundidad por un profesional de la salud, idealmente un médico. Se deben tomar en cuenta y analizar las comorbilidades de la persona y ajustarlo a las necesidades individuales (Tassinari et al., 2017).

#### **5.1.6. Salutogénesis**

El modelo salutogénico, cuyo significado es orígenes de la salud, tiene como propósito la búsqueda de aquello que genera salud, si los individuos practican conductas promotoras de salud, los riesgos se minimizan. El SOC es un predictor de comportamientos saludables (Garzón & Heredia, 2020). El SOC-13, consta de trece preguntas, con respuesta tipo Likert, la puntuación va de 1 a 7 puntos (más alta), valora comprensibilidad, manejabilidad y significatividad. La puntuación oscila entre los 13 y los 91 puntos.

Antonovsky diferencia en este constructo tres dominios cognitivos estrechamente relacionados: comprensibilidad (componente cognitivo), manejabilidad (componente instrumental o de comportamiento) y significatividad (componente motivacional) y explica porque las personas en situaciones estresantes se mantienen bien y son capaces incluso de mejorar su salud, ya que la forma de ver el mundo tiene influencia positiva en su bienestar. (Escobar-Castellanos et al., 2019). Vega Martínez et al., (2019) afirma la escala OLQ-13 como herramienta válida y fiable para aplicar en prevención y promoción de la salud, al detectar individuos propensos a comportamientos de salud inadecuados y permitir así la instauración temprana de intervenciones promotoras de la salud.

La escala consta de 13 preguntas, cada una tiene 7 opciones de respuesta (siempre a nunca), cada una con su respectivo puntaje, a su vez cada pregunta estaba asociada a alguna de las 3

dimensiones. Cuatro ítems son de significatividad (preguntas 1, 4, 7 y 12, donde las preguntas 1 y 7 invierten su puntuación), 5 ítems de comprensibilidad (preguntas 2, 6, 8, 9 y 11) y 4 ítems de manejabilidad (preguntas 3, 5, 10 y 13).

Se ideó una tabla con el puntaje obtenido para cada uno de los participantes, y en cada una de las preguntas, se sumaron los puntos obtenidos para cada una de las tres dimensiones tanto para cada individuo como en general para el total de la muestra, lo que permitió obtener la media de cada una de las dimensiones y a su vez conocer el rango de puntuaciones de la población estudiada. Debido a que no existe ninguna validación respecto a los puntos de corte para clasificar el nivel del SOC en fuerte, moderado y débil, los puntos de corte se han basado en terciles según las puntuaciones de SOC de la muestra, tal y como se ha mostrado efectivo en anteriores estudios (Arbós, 2017).

Un 46 % de la población encuestada se caracteriza por un SOC fuerte, individuos capaces de adoptar conductas saludables y responder mejor a consejos relacionados con salud; la minoría de los encuestados presentan un SOC débil, representando 12,69%, y se relacionan con hábitos poco saludables. El 41% presentan SOC moderado, quienes representan un potencial de mejora con las herramientas de información adecuada (Garzón & Heredia, 2020).

El análisis por sexo refleja que son las mujeres quienes presentan un SOC fuerte versus los hombres. Un estudio realizado a estudiantes de la Universidad de Navarra, analizó la relación del SOC por sexo y observaron un incremento en las mujeres y un decremento en los varones (Chocarro et al., 2016). Otro escenario se presenta en una investigación aplicada a personas de la tercera edad donde se obtuvo que una puntuación alta de SOC se relacionó con el sexo masculino (Boeckxstaens et al., 2016).

La Universidad Pública en Sonora México, analizó el sentido de coherencia en estudiantes, y mostró un sentido de coherencia global bajo predominando en hombres. Investigaciones similares en poblaciones de estudiantes japoneses reportaron resultados parecidos; más de la mitad de los universitarios chinos presentó SOC débil; en estudiantes colombianos se identificó SOC en rango medio a alto, mientras que las mujeres se ubicaron con SOC bajo; en contraste, estudiantes españoles hombres tuvieron promedio mayor de SOC global. (Escobar Castellanos, 2019) en su estudio en adultos jóvenes encontró cifras mayores de SOC alto en hombres en comparación con las mujeres. La variabilidad entre hombres y mujeres indica que el SOC, no depende del sexo de la persona, si no de diversos factores de tipo ambiental, socioeconómico, sociocultural, familiar, laboral, etc (Garrido, 2017, p. 26).

Los adultos jóvenes con edades entre los 19 y 26 años presentan las mayores puntuaciones tanto de SOC fuerte como de SOC débil. Orihuela, ((2019) realizó un estudio acerca del SOC y manejo del estrés, y encontró que a menor edad los niveles de SOC aumentaron, la literatura afirma que el SOC es dinámico, puede cambiar con el tiempo y con la edad, por lo tanto, podría modificares (aumentar o fortalecer) mediante intervenciones que aborden estrategias complementarias. Garzón & Heredia, (2020) En un estudio aplicado a 567 personas mayores de 80 años, se demostró que incluso personas muy ancianas con puntuaciones SOC altas tenían tasas de mortalidad más bajas y un menor deterioro funcional. Estos efectos fueron independientes de la multimorbilidad, la depresión, la cognición, la discapacidad y las características sociodemográficas (Boeckxstaens et al., 2016).

Lo anterior indica que es imprescindible desde edades tempranas, establecer programas para el desarrollo de habilidades para la vida que aseguren mejor salud y bienestar de las futuras generaciones de adultos jóvenes al promover el desarrollo del sentido de coherencia, de manera

que lleguen a etapas de tercera edad con mejor calidad y pronóstico de vida (Escobar-Castellanos et al., 2019).

Diversos estudios han descubierto el SOC como recurso potencial para mejora de la calidad de vida en pacientes con enfermedades crónicas, 4 estudios en poblaciones jóvenes le otorgan un efecto protector de la mortalidad. El estudio Umeå 85+ evaluó la relación entre las puntuaciones del SOC y 21 enfermedades crónicas en una población de pacientes de 85 años o más y demostró una relación entre un SOC bajo e insuficiencia cardíaca, EPOC, depresión y osteoartritis (Boeckxstaens et al., 2016)

Se encontró relación entre el SOC y horario laboral; los resultados arrojaron que quienes laboran 5 días a la semana presentan un SOC más fuerte, mientras que quienes trabajan 6 días a la semana predominan con SOC bajo. Un estudio analizó la relación entre el SOC y la situación laboral de un grupo de estudiantes y observaron que quienes tenían empleo en el momento de realizar el cuestionario, obtuvieron mejores puntuaciones en sentido de coherencia con una media para SOC Total de  $M=59.12$ , mientras que las personas desempleadas obtenían una media de  $M=55.51$  (Colomer, 2017).

El SOC fuerte se evidencia con mayor medida en quienes laboran en una zona urbana con un 23,8%, seguido de la zona Industrial con un 17,5%. En un estudio se observó que estudiantes universitarios que provenían de una región rural o no metropolitana a una universidad localizada en región urbana, mostraron tendencia a nivel de SOC bajo al enfrentarse a un estrés social generado por mayor cantidad de información y numerosos recursos que podrían producir mayor nivel de estrés en comparación con las personas que viven en áreas urbanas desde la infancia o por períodos largo, se concluyó que posiblemente un factor influyente en el nivel de SOC es el contexto o país donde se desarrollan los individuos (Escobar Castellanos, 2019).

Con respecto a las molestias asociadas a condiciones ambientales, resalta un SOC fuerte en quienes manifestaron que no perciben ningún tipo de molestia en su zona de trabajo. En cuanto a la percepción de ruidos el 70% corresponde a quienes presentan un SOC alto y no se ven afectados por algún tipo de ruido al trabajar. (Arbós, 2017) concluye que individuos con SOC fuerte tienen una mejor capacidad de manejar las situaciones de estrés de su vida diaria, la percepción del estrés está negativamente asociada con un SOC fuerte, la respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación.

Se observa relación entre quienes presentan un SOC alto y tienen como hábito el ejercicio, lo cual es confirmado por (Arbós, 2017), quien encontró que individuos con SOC alto afirmaron que les gusta practicar deporte, concluye que existe una relación entre la puntuación de SOC y las actitudes positivas hacia la práctica de actividad física, los resultados del estudio HBSC concluyeron que individuos con SOC fuerte presentan una mayor frecuencia y regularidad a la hora de realizar actividad física.

La mitad de los entrevistados no consumen licor y tienen un SOC entre moderado y alto, lo que representa un peso importante, de igual forma un 44,4% de las personas no fuman y tienen un SOC alto. Un estudio aplicado a universitarios venezolanos encontró un alto nivel de sentido de coherencia y hábitos de no consumo de drogas. A medida que aumenta el SOC se incrementan los hábitos saludables como alimentación, actividad física, conductas preventivas, sueño y descanso, no consumo de drogas, por consiguiente aumenta el estilo de vida saludable de manera global (Guerrero, 2018).

El estilo de vida promotor de salud se relacionó con el sentido de coherencia y todas sus dimensiones de forma positiva y significativa, esto indica que, a mayor estilo de vida promotor de

salud, mayor sentido de coherencia y viceversa permitiendo decisiones cotidianas asertivas (Escobar-Castellanos et al., 2019). El 14,3% de entrevistados que consumen leguminosas de 2 a 4 veces por semana, presenta un SOC fuerte, el 20,6% presenta un SOC fuerte e indica que nunca o casi nunca consume azúcar ó miel. Un 25,4% consume de 1 a 3 veces al mes repostería, este grupo presenta un SOC de moderado a alto. En cuanto al consumo de licores en general 27% indico que nunca o casi nunca lo consume y se encuentra dentro de un SOC fuerte.

Estudios acerca de hábitos de alimentación, llevados a cabo en Lituania y Suecia han encontrado que un sentido de coherencia alto se asocia con una menor probabilidad de consumir alimentos poco saludables como bebidas (licores, refrescos y energéticas), leche saborizada, café, comida rápida, papas fritas, aperitivos salados, y alimentos congelados, procesados, excluyendo los bocadillos dulces, galletas y pasteles. Además, las mujeres a diferencia de los hombres mostraban un menor sentido de coherencia en hábitos de alimentación como el desayuno y la cena (Guerrero, 2018).

Arbós, (2017) encontró una asociación positiva entre SOC y la adherencia a la dieta mediterránea (existiendo una tendencia a aumentar SOC a medida que se puntúa más alto en la escala de adherencia a la dieta mediterránea), Los resultados de la asociación positiva entre SOC y adherencia a la dieta mediterránea son consistentes con lo hallado en la literatura, que relaciona positivamente el SOC con estilos de vida saludables (entre ellos, la alimentación).

Las pruebas estadísticas aplicadas, arrojaron relación significativa para Salutogénesis y las molestias percibidas en el área de trabajo en la variable de condiciones ambientales ( $P=0,016$ ). Se halló relación entre Salutogénesis y quienes realizan ejercicio físico, ( $P=0,002$ ), así como con el tipo de ejercicio físico con ( $P=0,039$ ), y frecuencia de este ( $P=0,015$ ). Se encontró relación de Salutogénesis con consumo de agua, ( $P=0,01$ ), y con tiempos de comida ( $P=0,016$ ). Se evidenció

relación de la Salutogénesis con el consumo del aceite de oliva ( $P=0,029$ ), los condimentos( $P=0,049$ ), y la suplementación ( $P=0,032$ ). Para los demás aspectos no hay suficiente evidencia estadística.

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## CONCLUSIONES

1. Se encontró relación estadísticamente significativa entre Salutogénesis y molestias percibidas en el área de trabajo, la práctica de ejercicio físico, tipo y frecuencia del mismo; el consumo de agua, los tiempos de comida realizados, el consumo del aceite de oliva, los condimentos y la suplementación.
2. Las jornadas de trabajo de todos los colaboradores del Bac San José son adecuadas, los horarios no son extenuantes, permiten un equilibrio entre vida laboral y personal; su día libre es durante el fin de semana.
3. Los espacios físicos están acondicionados para los tiempos de alimentación y existe una buena calidad del ambiente interno en cuanto a temperatura, sistemas de ventilación e iluminación; predomina la de tipo natural y es considerada como suficiente en los espacios de trabajo.
4. La ingesta de licor y fumado no son hábitos que caractericen a esta población, solo la mitad tiene una higiene de sueño adecuada, la mayoría dispone de tiempo de ocio, a pesar de eso más de la mitad son sedentarios. En los físicamente activos predomina el ejercicio tipo mixto con una frecuencia de 3 a 5 veces en la semana.
5. En cuanto a hábitos de alimentación, los tres tiempos principales de comida son los más realizados, únicamente el 50% realiza meriendas en un tiempo de 10 minutos, y la mayoría destina 1 hora de tiempo para almorzar. Los hábitos de hidratación no son adecuados y destaca un mayor consumo de carbohidratos como patrón alimentario; predomina la preparación de alimentos en casa y los métodos de cocción preferidos son freidora de aire, a la plancha y fritura.

6. El SOC fuerte caracteriza a menos de la mitad de los participantes y tiene mayor representación en el sexo femenino, los valores de SOC fuerte y SOC débil son más significativos en edades entre los 19 y los 26 años.
7. Se encuentra SOC fuerte en: quienes laboran 5 días a la semana, en zona urbana e industrial, indican que la temperatura es confortable y no perciben molestias en su zona de trabajo, tienen acceso a: comedor, salas internas privadas, cafeterías; no disponen de dispensador de alimentos. El SOC débil se identifica en quienes laboran 6 días.
8. Niveles de SOC fuerte se relacionan con: hábitos de ejercicio físico e hidratación, 1 hora de tiempo para almorzar, preparación de alimentos en casa, freidora de aire y a la plancha como métodos de cocción , no consumo de sal ni edulcorantes.

Aunque el SOC se defina como una cualidad intrínseca a cada persona, algunos autores apuntan a que este se puede modificar con el objetivo de concientizarlo, aumentarlo, y desarrollarlo alcanzando así mejoras en su vida diaria y laboral, gracias a que puede ser modulable. El modelo salutogénico, es lo opuesto al modelo patogénico, el cual está muy implantado en la sociedad actual. Sin embargo, con un trabajo conjunto e interdisciplinario, las personas y las empresas tienen la posibilidad de desarrollar nuevas estrategias en pro de la construcción de un estado óptimo de salud presente y futuro.

## RECOMENDACIONES

Para futuras investigaciones, tomar en cuenta los siguientes aspectos

- ✓ Trabajar con una población más amplia, idealmente incluir en la muestra participantes de todas las sucursales pertenecientes al Bac San José.
- ✓ Aplicar la encuesta de manera presencial, con la finalidad de evacuar dudas o ambigüedades que puedan surgir en el proceso de recolección de los datos.
- ✓ Aplicar una frecuencia de consumo que evalúe el consumo en 3 periodos de tiempo: diario, semanal o mensual para tener datos de este aspecto más concretos y objetivos.
- ✓ Desarrollar programas interdisciplinarios a través de la Caja Costarricense del Seguro Social, que promuevan y fortalezcan la Salutogénesis, como estilo de vida preventivo y generador de salud, de manera tal que en un futuro se reduzca en buena medida el abordaje a la patogénesis, adoptando modelos de países desarrollados con experiencia en Salutogénesis.
- ✓ Concientizar al sector empresarial del impacto de inversión en Salutogénesis con los consecuentes beneficios al trabajador en salud, y a empleadores en productividad y rendimiento.

## **BIBLIOGRAFÍA**

## BIBLIOGRAFÍA

Abdelahad, D. J. M., & Escudero, D. C. H. (2019a). *DETECCIÓN DE CAMBIOS EN LOS FACTORES DE RIESGO PARA ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN EL ÁMBITO LABORAL*. 92.

Abdelahad, D. J. M., & Escudero, D. C. H. (2019b). *DETECCIÓN DE CAMBIOS EN LOS FACTORES DE RIESGO PARA ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN EL ÁMBITO LABORAL*. 92.

Andrade, M. E. (2020). *La Seguridad y salud ocupacional referente a las pausas activas*.  
<http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/11007>

Arbós, T. (2017). *ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DESDE UNA PERSPECTIVA SALUTOGÉNICA*.  
<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/461599/tmtab1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arce, L., Rojas, K., Arce Espinoza, L., & Rojas Sáurez, K. (2020). Actividad física y tiempos de comida en teletrabajadores y trabajadores presenciales de una universidad estatal de Costa Rica. *Cuadernos de Investigación UNED*, 12(2), 556-564. <https://doi.org/10.22458/urj.v12i2.3143>

Badilla, A. S., & Mora, S. M. (2017). Estilos de vida durante la niñez y su relación con factores desencadenantes de obesidad en adultos de 25- 60 años de edad atendidos en una clínica costarricense. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud (RHCS)*, 3(3), 87-94.

Barquero, K. (2017). *Herramienta busca mejorar hábitos alimenticios de los trabajadores*.  
<https://www.larepublica.net/noticia/herramienta-busca-mejorar-habitos-alimenticios-de-los-trabajadores>

Benavides, P., & Ramos, C. (2019). *Fundamentos Neurobiológicos del Sueño*. 8.

Blanco, M., & Mercado, I. (2019). *Factores de riesgo laboral en el personal de oficinas de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional para la aplicación de medidas correctivas que mejoren las condiciones laborales del grupo meta en el período 2017*.  
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/17272/Tesis%20Correcciones%20%20Marilyn%20Blanco%20e%20Iris%20Mercado%20vf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Boeckxstaens, P., Vaes, B., Sutter, A. D., Aujoulat, I., Pottelbergh, G. van, Matheï, C., & Degryse, J.-M. (2016a). A High Sense of Coherence as Protection Against Adverse Health Outcomes in Patients Aged 80 Years and Older. *The Annals of Family Medicine*, 14(4), 337-343. <https://doi.org/10.1370/afm.1950>

Boeckxstaens, P., Vaes, B., Sutter, A. D., Aujoulat, I., Pottelbergh, G. van, Matheï, C., & Degryse, J.-M. (2016b). A High Sense of Coherence as Protection Against Adverse Health Outcomes in Patients Aged 80 Years and Older. *The Annals of Family Medicine*, 14(4), 337-343. <https://doi.org/10.1370/afm.1950>

Bonn, S. E., Löf, M., Östenson, C.-G., & Trolle Lagerros, Y. (2019). App-technology to improve lifestyle behaviors among working adults—The Health Integrator study, a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19(1), 273. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6595-6>

Boragnio, A. (2019). *Comer en la oficina: Prácticas del comer y emociones de mujeres trabajadoras en el ámbito de la administración pública nacional argentina*. 240.

Boragnio, A. (2021). "Compro", "llevo", "elijo no comer": Prácticas alimentarias, estrategias y emociones de mujeres trabajadoras de oficinas públicas. 14.

Caballero, L. G., Gamboa-Delgado, E. M., & Rojas-Sánchez, L. Z. (2017). Estilo de vida en trabajadores de Bucaramanga y su área metropolitana y su asociación con el exceso de peso. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(1), 31-36. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n1.55547>

Calpa, A. M., Santacruz Bolaños, G. A., Universidad de Nariño, Álvarez Bravo, M., Universidad de Nariño, Zambrano Guerrero, C. A., Universidad de Nariño, Hernández Narváez, E. de L., Universidad de Nariño, Matabanchoy Tulcan, S. M., & Universidad de Nariño. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios. *Hacia la promoción de la salud*, 24(2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>

CCSS. (2020). *CCSS | Alimentación sana*. <https://www.ccss.sa.cr/web/alimentacionsana/#>

Chen, R.-Y., & Yu, L.-H. (2016). Siguiendo la tendencia de un lugar de trabajo integral y saludable en Taiwán. *Global Health Promotion*, 23(1\_suppl), 35-45. <https://doi.org/10.1177/1757975916635505>

Chocarro, L., Grima, G., Ontoso, A., & Canga, A. (2016). Validation of Antonovsky Orientation to Life Questionnaire (OLQ-13) in a sample of university students in Navarre. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 39(2). <https://doi.org/10.23938/ASSN.0270>

CNP. (s. f.). *Pronutri*. Recuperado 5 de septiembre de 2021, de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjMwODk1MDI2LCJoYXNoljoiMjkyM2FIYjY1ZDM5MWUzMTE1NTM4NmNkNmZlMwQ3MGEiLCJjb250ZW50VHlwZSI6InRleHRcL2h0bWwiLCJjaGFyc2V0IjoidXRmlTgiLCJmaWxlbmFtZSI6IjEuaHRtbCJ9/2893d3fc22f08da1ddd49cdfb0d024859fbbddd4e48bd23a2205c0e620c173/1.html>

Colomer, N. (2017). *Salutogénesis, capacidad de autocuidado y activos para la salud en enfermería. Un estudio exploratorio en estudiantes de Cuidados Auxiliares de Enfermería*. <https://roderic.uv.es/handle/10550/59539>

Córdoba, R., Camaralles Guillem, F., Muñoz Seco, E., Gómez Puente, J. M., José Arango, J. S., Ramírez Manent, J. I., Martín Cantera, C., Campo Giménez, M. del, & Revenga Frauca, J. (2018). Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPs 2018. *Atencion Primaria*, 50(Suppl 1), 29-40. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(18\)30361-5](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(18)30361-5)

De Bortoli, M. M., Fell, A. K. M., Svendsen, M. V., Henneberger, P. K., Kongerud, J., & Oellingrath, I. M. (2020). Lifestyle, sick leave and work ability among Norwegian employees with asthma—A population-based cross-sectional survey conducted in Telemark County, Norway. *PLOS ONE*, 15(4), e0231710. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231710>

de Salas, M. M., Gómez, L. R., Martínez, D. E., & Soto, J. J. J. (2017). RELACION ENTRE LA JORNADA LABORAL Y LAS HORAS DE SUEÑO CON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LA POBLACIÓN ADULTA ESPAÑOLA SEGÚN LOS DATOS DE LA ENCUESTA NACIONAL DE SALUD 2012 (\*). *Rev Esp Salud Pública.*, 91, 10.

del Castillo, C., & Arias, G. (2018). *Relación entre el consumo de carbohidratos y los factores de riesgo del Síndrome Metabólico en adultos de las zonas de El Quinche, Tumbaco y Cumbayá—2017*. <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/7824/1/140835.pdf>

Dionicio, G. G., Mamani, A. R., & Guzmán, V. R. (2018). Alimentación saludable desde un enfoque de promoción de la salud: Experiencias de enseñanza innovadoras en la Licenciatura en nutrición de la UCSE. *Difusiones*, 14(14), 158-173.

Epel, E. S., Hartman, A., Jacobs, L. M., Leung, C., Cohn, M. A., Jensen, L., Ishkanian, L., Wojcicki, J., Mason, A. E., Lustig, R. H., Stanhope, K. L., & Schmidt, L. A. (2020). Association of a Workplace Sales Ban on Sugar-Sweetened Beverages With Employee Consumption of Sugar-Sweetened Beverages and Health. *JAMA Internal Medicine*, 180(1), 9-16. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.4434>

Escamilla, S. I. (2020). Cáncer y salutogénesis: Una revisión bibliográfica. *Psicología y Salud*, 31(1), 131-141. <https://doi.org/10.25009/pys.v31i1.2683>

Escobar Castellanos, B. (2019). *Factores personales, sentido de coherencia, empoderamiento, autoeficacia y su relación con el estilo de vida promotor de salud en adultos jóvenes del Noroeste de México*. <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/914>

Escobar-Castellanos, B., Cid-Henríquez, P., Carrillo, K. S., Buelna-Barrueta, V. R., Contreras-Murrieta, D. J., Godínez-Morales, B. J., & Franco-García, F. (2019). Sentido de coherencia y estilo de vida promotor de salud en estudiantes del noroeste de México. *Avances en Enfermería*, 37(3), 313-322. <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v37n3.78060>

Faresjö, Å., Walter, S., Norlin, A.-K., Faresjö, T., & Jones, M. P. (2019). Gastrointestinal symptoms—An illness burden that affects daily work in patients with IBS. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1), 113. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1174-1>

Ferri, M. T. R., Arroyo, H. V., & Pons, A. A. (2017). *Actas del Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud*. 4.

Garbarino, S., & Magnavita, N. (2019). Sleep problems are a strong predictor of stress-related metabolic changes in police officers. A prospective study. *PLOS ONE*, 14(10), e0224259. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224259>

García, M., Melgara, R., & Villarreyra, I. (2016). *Incidencia del clima organizacional para la satisfacción laboral de los colaboradores del área administrativa de FAREM – Estelí*. <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjMwOTQ0OTU4LCJoYXNoljoiZGEyZmFhNTAyMDU0ZTMzODJmOWMyYTllZTkWNTJkMDkiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoilwiZmlsZW5hbWUiOiJHYXJw61hIEhvZGdzb24gZXQgYWwulC0gMjAxNiAtIEluY2lkZW5jaWEgZGVsIGNsaW1hIG9yZ2FuaXphY2lvbmFsIHhBhcmEgbGEgc2F0aXNmLnBkZiJ9/3684a87e50de63505e8a98f0a36342beacc90001dc6bacfd5396ad40a065f58c/Garc%C3%ADa%20Hodgson%20et%20al.%20-%202016%20-%20Incidencia%20del%20clima%20organizacional%20para%20la%20satisf.pdf>

Garrido, C. F. (2017). *Sentido de la coherencia en el profesional de enfermería en UCI y UCIA*. 67.

Garzón, N. E., & Heredia, L. P. D. (2020). SALUTOGENESIS AND CARDIOVASCULAR HEALTH IN ADULTS: A SCOPING REVIEW. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 29, e20180376. <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2018-0376>

Gordillo, C., Gutierrez, C. V. G., Sanabria, L. J. B., & Castiblanco, M. A. C. (2016). *UNIVERSIDAD ECCI FACULTAD DE POSGRADOS ESPECIALIZACION EN GERENCIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO BOGOTÁ, D.C. 01*, 123.

Grimani, A., Aboagye, E., & Kwak, L. (2019). The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: A systematic review. *BMC Public Health*, 19(1), 1676. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033-1>

Guerrero, J. M. (2018). SENTIDO DE COHERENCIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA VENEZOLANA. *Salud, Arte y Cuidado*, 11(1), 21-32.

Guevara, D., Vindas, C. C., Soto, N. F., Carrasquilla, L. Ú., Chinnock, A., Gómez, G., & Elans, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), Article 4. <https://doi.org/10.51481/amc.v61i4.1045>

Heikkila, K., Nyberg, S. T., Madsen, I. E. H., de Vroome, E., Alfredsson, L., Bjorner, J. J., Borritz, M., Burr, H., Erbel, R., Ferrie, J. E., Fransson, E. I., Geuskens, G. A., Hooftman, W. E., Houtman, I. L., Jöckel, K. -H., Knutsson, A., Koskenvuo, M., Lunau, T., Nielsen, M. L., ... Kivimäki, M. (2016). Long working hours and cancer risk: A multi-cohort study. *British Journal of Cancer*, 114(7), 813-818. <https://doi.org/10.1038/bjc.2016.9>

Herruzo, B., García, J. J. M., Recio, G. M., Saldaña, M. R., Pérez, J. J. S., & Rojas, R. M. (2017). *Promoción de la salud en el lugar de trabajo. Hábitos de vida saludable y factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de ámbito sanitario en atención primaria*. 26, 13.

Hew-Butler, T., Smith-Hale, V., Pollard-McGrandy, A., & VanSumeren, M. (2019). Of Mice and Men—The Physiology, Psychology, and Pathology of Overhydration. *Nutrients*, 11(7), 1539. <https://doi.org/10.3390/nu11071539>

Hidalgo, C., Andrade Pérez, L., Rodríguez González, S., Dumani Echandi, M., Alvarado Molina, N., Cerdas Núñez, M., Quirós Blanco, G., Hidalgo Víquez, C., Andrade Pérez, L., Rodríguez González, S., Dumani Echandi, M., Alvarado Molina, N., Cerdas Núñez, M., & Quirós Blanco, G. (2020). Analysis of the Costa Rican Basic Food Basket: Opportunities for improving Feeding and Nutrition. *Población y Salud En Mesoamérica*, 18(1), 277-301. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>

INSHT. (2015). *Calidad de ambiente interior en oficinas*. [https://www.insst.es/documents/94886/96076/CAI+en+oficinas.pdf/cf678a1a-ac21-40a7-9c31-a22efe5428d3#:~:text=Los%20principales%20factores%20ambientales%20que,calidad%20del%20entorno%20laboral%20son%3A&text=El%20ambiente%20t%C3%A9rmico.&text=La%20calidad%20del%20aire.&text=El%20ambiente%20t%C3%A9rmico%20es%20un,%2C%20actividad%20f%C3%ADsica%2C%20etc. \)](https://www.insst.es/documents/94886/96076/CAI+en+oficinas.pdf/cf678a1a-ac21-40a7-9c31-a22efe5428d3#:~:text=Los%20principales%20factores%20ambientales%20que,calidad%20del%20entorno%20laboral%20son%3A&text=El%20ambiente%20t%C3%A9rmico.&text=La%20calidad%20del%20aire.&text=El%20ambiente%20t%C3%A9rmico%20es%20un,%2C%20actividad%20f%C3%ADsica%2C%20etc. ))

Jain, N. (2019). *Lifestyle and Circadian Health: Where the Challenges Lie?* <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzljoxNjMwOTU3NDI3LCJoYXNoljoiNDVmYjNjNzM3NjRmZDgxZWQxNTFIZmQyOTU1YmJmZjliLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0Ijo1liwiZml>

sZW5hbWUiOiJHdXB0YSAtIDlwMTkgLSBMaWZlc3R5bGUgYW5kiENpcmNhZGlhbiBIZWFsdGggV2hlcmlUg dGhliENoYWxsZW5nLnBkZiJ9/38f7d1511bcbedd02429e60db98a2d49aeb0945baf614dfe599bf93325b27 828/Gupta%20-%202019%20-

%20Lifestyle%20and%20Circadian%20Health%20Where%20the%20Challeng.pdf

Kotsedi, D., Siweya, H. J., Kemper, H. C. G., Kengne, A. P., Musinguzi, G., Nkwana, M. R., Mothiba, T., Malatji, T., Baloyi, S. M.-A., Malema, R., Leach, L., Matshipi, M., Sebati, R. B., Seloka, M. A., Sibuyi, E., & Monyeki, S. M. (2020). The Relationship between Binge Drinking and Metabolic Syndrome Components amongst Young Adults Aged 21 to 31 Years: Ellisras Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7484. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207484>

Liern, N. (2017). *MINDFULNESS Y ESTILO DE VIDA MEDITERRANEO*. 39.

Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 81(1), 20-20. <https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>

Liska, D., Mah, E., Brisbois, T., Barrios, P. L., Baker, L. B., & Spriet, L. L. (2019). Narrative Review of Hydration and Selected Health Outcomes in the General Population. *Nutrients*, 11(1), 70. <https://doi.org/10.3390/nu11010070>

Lizarbe-Chocarro, M., Guillén-Grima, F., Aguinaga-Ontoso, I., & Canga Armayor, N. (2016). Validación del Cuestionario de Orientación a la Vida (OLQ-13) de Antonovsky en una muestra de estudiantes universitarios en Navarra. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 39(2), 237-248.

López, E., & García, J. (2017). *Efectos de la jornada laboral excesiva de los trabajadores bogotanos en su balance trabajo y vida desde el desarrollo de las Central Capabilities*. 39.

Marchesino, L. (2020). *LOS PROCESOS DE FRITURA Y SU RELACIÓN CON LOS VALORES NUTRICIONALES Y LA INOCUIDAD: UNA VISIÓN INTEGRAL DESDE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA*.

file:///C:/Users/Msalas/Downloads/28927-Texto%20del%20art%C3%ADculo-90899-1-10-20200621.pdf

Mariano, C. B., Antonella Gabriela Mastrolorenzo, & Yopez, S. (2019). *Las nuevas tendencias hacia el futuro de la disposición de los espacios de trabajo desde la mirada Millennial*.

<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/8567/Mariano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martinez, H., Morin, C., Gandy, J., Carmuega, E., Arredondo, J. L., Pimentel, C., Moreno, L. A., Kavouras, S. A., Salas-Salvadó, J., & Guelinckx, I. (2018). Fluid intake of Latin American adults: Results of four 2016 Liq.In7 national cross-sectional surveys. *European Journal of Nutrition*, 57(3), 65-75.

<https://doi.org/10.1007/s00394-018-1724-z>

Mastrangelo, A., & Barbas, C. (2017). *Chronic Diseases and Lifestyle Biomarkers Identification by Metabolomics*.

Maturana, N. C. (2019). *Significados de Alimentación Saludable durante la Jornada Laboral en Oficinas de la región Metropolitana: Una mirada integral desde la experiencia de los trabajadores*.

<https://repositorio.uc.cl/xmlui/bitstream/handle/11534/27029/Significados%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20Natacha%20Maturana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Mehrdad, R., Pouryaghoub, G., & Moradi, M. (2018). Association between Metabolic Syndrome and Job Rank. *The International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 9(1), 45-51. <https://doi.org/10.15171/ijoem.2018.1197>
- Mercado, B. (2019). *Factores de riesgo laboral en el personal de oficinas de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional para la aplicación de medidas correctivas que mejoren las condiciones laborales del grupo meta en el período 2017*.
- Ministerio de Salud, C. R. (2011). *Guías alimentarias para Costa Rica*. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/guiasalimentarias.pdf>
- Mittelmark, M. B., & Bauer, G. F. (2017). The Meanings of Salutogenesis. En M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 7-13). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_2)
- Molitero, P. (2018). *Importancia del consumo de lácteos en la ingesta de nutrientes y prevención de enfermedades crónicas*.
- Monsalve Álvarez, J. M. <sup>a</sup>, & González Zapata, L. I. (2011). Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquía, Colombia. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1333-1344.
- Munar, M., Puzo-Foncillas, J., & Sanclemente, T. (2015). Programa de intervención dietético-nutricional para la promoción de la salud en el lugar de trabajo en una empresa de la ciudad de Huesca, España. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 19(4), 189. <https://doi.org/10.14306/renhyd.19.4.168>
- Nakamura, Y., Watanabe, H., Tanaka, A., Yasui, M., Nishihira, J., & Murayama, N. (2020). Effect of Increased Daily Water Intake and Hydration on Health in Japanese Adults. *Nutrients*, 12(4), 1191. <https://doi.org/10.3390/nu12041191>
- Nooijen, C. F. J., Blom, V., Ekblom, Ö., Ekblom, M. M., & Kallings, L. V. (2019). Improving office workers' mental health and cognition: A 3-arm cluster randomized controlled trial targeting physical activity and sedentary behavior in multi-component interventions. *BMC Public Health*, 19(1), 266. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6589-4>
- OIT (Ed.). (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas*. OIT.
- Orihuela, R. (2019). Relación entre sentido de coherencia y adhesión al tratamiento en mujeres adultas con cáncer de mama de un hospital nacional de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 11(1), 2-11. <https://doi.org/10.20453/rph.v11i1.3624>
- Paredes, F. G., Ruiz Díaz, L., González C., N., Paredes, F. G., Ruiz Díaz, L., & González C., N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 119-127. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000300119>
- Pinzón, Á. M. R. (2019). *VENDING SANO Y NUTRITIVO*. 66.



Cohort. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(2), e59-e67.

<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.01.032>

Salas, J., Babio, N., Juárez-Iglesias, M., Picó, C., Ros, E., Moreno Aznar, L. A., Salas-Salvadó, J., Babio, N., Juárez-Iglesias, M., Picó, C., Ros, E., & Moreno Aznar, L. A. (2018). Importancia de los alimentos lácteos en la salud cardiovascular: ¿enteros o desnatados? *Nutrición Hospitalaria*, 35(6), 1479-1490.

<https://doi.org/10.20960/nh.2353>

Salas, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., Moreno, L. A., Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., & Moreno, L. A. (2021). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: Situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. <https://doi.org/10.20960/nh.03160>

Sánchez, J., & Quinayas, D. (2016). *La educación física y el ocio para la construcción de una salud multidimensional*. 102.

Santamaría, C., & Bekelman, T. A. (2021). Consumo de embutidos en mujeres costarricenses: Efecto del nivel socioeconómico. *Revista de Biología Tropical*, 69(2), Article 2.

<https://doi.org/10.15517/rbt.v69i2.45428>

Shearer, J., Graham, T. E., & Skinner, T. L. (2016). Nutra-ergonomics: Influence of nutrition on physical employment standards and the health of workers. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 2)), S165-S174. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0531>

Sotos, M., Ortolá, R., Ruiz-Canela, M., Garcia-Esquinas, E., Martínez-Gómez, D., Lopez-Garcia, E., Martínez-González, M. Á., & Rodríguez-Artalejo, F. (2021). Association between the Mediterranean lifestyle, metabolic syndrome and mortality: A whole-country cohort in Spain. *Cardiovascular Diabetology*, 20(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s12933-020-01195-1>

Sutherland, S., reyes, eliana, & Sarrat, gabriela. (2019). *Vista de Salutogénesis de la alimentación en Chile: Actores involucrados y brechas detectadas*.

<https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/56462/59805>

Sutherland, S., Reyes, E., Sarrat, G., González, E., & Urquidi, C. (2019). Salutogénesis de la alimentación en Chile: Actores involucrados y brechas detectadas. *Revista Chilena de Salud Pública*, 23(2), 116-123.

<https://doi.org/10.5354/0719-5281.2019.56462>

Swan, E., Bouwman, L., Hiddink, G. J., Aarts, N., & Koelen, M. (2018). Individual, social-environmental, and physical-environmental factors that underlie sense of coherence in Dutch adults. *Global Health Promotion*, 25(1), 33-42. <https://doi.org/10.1177/1757975916639870>

Tassinari, S., Azuero, A., Arreaza, D., Rueda-Rodríguez, M. C., Castañeda-Cardona, C., & Rosselli, D. (2017). Suplementos nutricionales como modificadores del riesgo cardiovascular en componentes del síndrome metabólico en adultos. *Revista Colombiana de Cardiología*, 24(3), 277-285.

<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2016.09.013>

Ureña, P. (2008). Calidad de vida, sentido de coherencia y niveles de sedentarismo en académicos y administrativos del campus presbítero Benjamín Núñez, U.N.A. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 5(2). <https://doi.org/10.15359/mhs.5-2.2>

van, J., Aarts, M. P. J., Aries, M. B. C., Rosemann, A. L. P., & Kort, H. S. M. (2019). Revisión sistemática de la interacción entre las condiciones de iluminación de la oficina y la salud ocupacional: Dilucidar las lagunas y los problemas metodológicos. *Indoor and Built Environment*, 28(2), 152-174. <https://doi.org/10.1177/1420326X17735162>

Vanderlee, L., White, C. M., Kirkpatrick, S. I., Rynard, V. L., Jáuregui, A., Adams, J., Sacks, G., & Hammond, D. (2021). Nonalcoholic and Alcoholic Beverage Intakes by Adults across 5 Upper-Middle- and High-Income Countries. *The Journal of Nutrition*, 151(1), 140-151. <https://doi.org/10.1093/jn/nxaa324>

Vega Martínez, M. del C., Frías Osuna, A., & Del Pino Casado, R. (2019). Validez y confiabilidad de la escala de sentido de coherencia en estudiantes de grado de enfermería de una universidad española. *Gaceta Sanitaria*, 33, 310-316. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2018.02.009>

Vilela Alemán, Y. P. (2018). *PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ*. [https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/29648/TFM\\_Promoci%c3%b3n%20de%20la%20salud%20en%20colaboradores%20PUCP.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/29648/TFM_Promoci%c3%b3n%20de%20la%20salud%20en%20colaboradores%20PUCP.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Villalobos, L. (2019). *RELACIÓN DEL DESEMPEÑO LABORAL CON ESTADO NUTRICIONAL Y TRASTORNOS OSTEOMUSCULARES EN LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA DELTA CORTES VILLANUEVA, HONDURAS*. 82.

Waters, C. N., Ling, E. P., Chu, A. H. Y., Ng, S. H. X., Chia, A., Lim, Y. W., & Müller-Riemenschneider, F. (2016). Assessing and understanding sedentary behaviour in office-based working adults: A mixed-method approach. *BMC Public Health*, 16, 360. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3023-z>

Wittbrodt, M. T., & Millard, M. (2018). Dehydration Impairs Cognitive Performance: A Meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(11), 2360. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001682>

Wittbrodt, M. T., & Millard-Stafford, M. (2018). Dehydration Impairs Cognitive Performance: A Meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(11), 2360-2368. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001682>

Wojciechowski, D. E. F., & Valenzuela, J. F. S. (2018). *Almuerzo y Satisfacción Laboral en trabajadores de una institución de educación superior de la región de Ñuble*. <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/2900/1/Flores%20Wojciechowski%2c%20Diego%20Esteban.pdf>

Zhang, J., Zhang, N., He, H., Du, S., & Ma, G. (2020). Different Amounts of Water Supplementation Improved Cognitive Performance and Mood among Young Adults after 12 h Water Restriction in Baoding, China: A Randomized Controlled Trial (RCT). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7792. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217792>

## **GLOSARIO Y ABREVIATURAS**

CAI: calidad de ambiente interior

INSHT: Instituto Nacional de Seguridad e higiene en el trabajo

NIOSH: National Institute for Occupational Safety and Health

SOC: sentido de coherencia

HDL; lipoproteínas de alta densidad

LDL: lipoproteínas de baja densidad

HDL: lipoproteínas de alta densidad

AVD: actividades de la vida diaria

OMS: Organización Mundial de la Salud

CCSS: Caja Costarricense del Seguro Social

SM: Síndrome metabólico

AGS: ácidos grasos saturados

ENT: enfermedades crónicas no transmisibles

CFIA: Cuestionario de frecuencia de ingesta de alimentos

CPN: colegio de profesionales en nutrición

SFNA: Swedish National Food Administration

## **ANEXOS**

# INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

HOJA DE RECOLECCIÓN DE DATOS Y CUESTIONARIOS

TEMA DE TESIS

Relación del horario laboral, espacios físicos de alimentación, condiciones ambientales institucionales, estilo de vida y hábitos de alimentación e hidratación con la salutogénesis en los colaboradores de BAC San José Costa Rica, 2021.

**ESTUDIANTE:** Melissa Salas Mora

## Sección 1. SALUTOGÉNESIS

A continuación, se presentan una serie de preguntas referentes a varios aspectos de vida. Cada pregunta tiene 7 posibles respuestas. Por favor, marque el número que mejor exprese su opinión, siendo los números 1 y 7 los extremos de cada pregunta. Si usted opina de manera diferente marque, por favor, el número que mejor exprese o más se aproxime a su opinión. Por favor, marque sólo una respuesta en cada pregunta.

### Sección 1. HORARIO LABORAL

**Instrucciones:** Marque con una equis en el espacio correspondiente a cada opción de respuesta.

1. Indique a continuación su jornada de trabajo:  
De lunes a viernes
  - a.  8:30am – 6:00pm
  - b.  8:30am – 1:00pm
 Sábados
  - a.  8:30am – 6:00pm
  - b.  8:30am – 1:00pm
2. Indique la cantidad de días laborados por semana
  - a.  5 días
  - b.  6 días
  - c.  7 días
3. Indique el día(s) libre(s) a la semana
  - a.  Día libre entre semana (lunes, martes, miércoles, jueves, viernes)
  - b.  Día libre en fin de semana (sábado -domingo).

## Sección 2. ESPACIOS FÍSICOS DE ALIMENTACIÓN

**Instrucciones:** Conteste las preguntas que se le presentan a continuación relacionadas con los espacios físicos de alimentación y las condiciones ambientales disponibles en la sucursal, durante su horario laboral.

1. **Disponibilidad de espacios:**
  - a. ¿La sucursal dispone de comedor para los empleados?  
 Si  
 No
  - b. ¿La sucursal dispone de salas internas privadas?  
 Si  
 No
  - c. ¿La sucursal dispone de estaciones de hidratación?  
 Si  
 No
  - d. ¿La sucursal dispone de máquinas dispensadoras de alimentos?  
 Si  
 No
  - e. ¿La sucursal dispone de sodas o cafeterías?  
 Si  
 No
  - f. Indique el lugar de su preferencia para la compra de alimentos durante la jornada laboral.
    - a.  Comedor de empleados
    - b.  Cafetería o Soda, dentro de la sucursal
    - c.  Cafetería o Soda, externa a la sucursal bancaria

- d.  Restaurantes cercanos a la sucursal bancaria  
e.  Otro
- g. Indique el espacio de su preferencia para el consumo de los alimentos durante la jornada laboral
- a.  Comedor de empleados  
b.  Cafetería o Soda, dentro de la sucursal  
c.  Cafetería o Soda, externa a la sucursal bancaria  
d.  Restaurantes cercanos a la sucursal bancaria  
e.  Escritorio de trabajo
- 2. CONDICIONES AMBIENTALES**
- a. La ubicación del edificio es en zona:
- a.  Rural  
b.  Industrial  
c.  Urbano  
d.  Otro.
- b. Indique el tipo de sistema de ventilación y/o climatización del edificio.
- a.  General del edificio  
b.  Con renovación del aire exterior  
c.  Autónomo en cada zona de trabajo  
d.  Sin renovación de aire exterior.
- c. La zona de trabajo es
- a.  Oficina cerrada  
b.  Área abierta  
c.  Recinto separado por mamparas  
d.  Otro.
- d. ¿Considera adecuada la condición actual de la infraestructura del edificio donde se encuentra la sucursal para el óptimo desarrollo de sus funciones laborales?
- a.  Si  
b.  No
- e. ¿Considera que son adecuadas las áreas de trabajo para el número de ocupantes de la sucursal para un correcto desarrollo de las actividades en la sucursal?
- a.  Si  
b.  No
- f. El sistema de ventilación y climatización es:
- a.  General  
b.  Autónomo  
c.  con renovación en aire exterior  
d.  sin renovación en aire exterior
- g. Desde el punto de vista ambiental, ¿cómo definiría su ambiente de trabajo?
- a.  Seco  
b.  Húmedo
- h. ¿La sucursal cuenta con regulación del sistema de ventilación?
- a.  Si  
b.  No
- i. El sistema de ventilación tiene salidas de aire:
- a.  Directa sobre los trabajadores  
b.  No se ubica sobre los trabajadores.
- j. Señale el tipo de iluminación
- a.  Natural  
b.  General  
c.  Artificial  
d.  Localizada.
- k. ¿Existe incidencia de las salidas de aire sobre los trabajadores?
- a.  Si  
b.  No
- l. Se percibe ruido proveniente de:
- a.  Exterior  
b.  Personas de alrededor  
c.  Equipos cercanos  
d.  Sistema ventilación/climatización
- m. ¿La temperatura es confortable?
- a.  Si  
b.  No
- n. El sistema de iluminación es:
- a.  natural  
b.  general  
c.  Artificial  
d.  Localizada
- o. ¿Es suficiente la iluminación en la zona de trabajo?
- a.  Si  
b.  No
- p. Seleccione las molestias asociadas percibidas en el área de trabajo.
- a.  Deslumbramiento al campo visual del trabajador  
b.  reflejos o brillos

- c. \_\_\_ parpadeos

### Sección 3. ESTILO DE VIDA.

- **Instrucciones:** Señale con una X su respuesta en cada una de las siguientes preguntas

- **Ocio**

¿Con cuánto tiempo de ocio dispone usted al día?

- \_\_\_ menos de 1 hora.
- \_\_\_ de 1 a 3 horas
- \_\_\_ más de 3 horas

- **Ejercicio Físico**

¿Realiza usted ejercicio físico?

- \_\_\_ si
- \_\_\_ no

Si su respuesta es no, avanzar a la pregunta 3  
Indique el tipo de ejercicio que realiza

- a. \_\_\_ cardiovascular
- b. \_\_\_ resistencia
- c. \_\_\_ mixto.
- 2.3 Indique la duración del ejercicio físico que realiza
- \_\_\_ menos de 3 días por semana.
- \_\_\_ de 3 a 5 días por semana
- \_\_\_ de 5 a 6 días por semana
- \_\_\_ 7 días por semana.
- \_\_\_ No realiza

Seleccione la frecuencia de actividad física realizada al día.

- a. \_\_\_ Menos de 1 hora
- b. \_\_\_ entre 1 y 2 horas
- c. \_\_\_ entre 2 y 3 horas
- d. \_\_\_ más de 3 horas.

- **Ingesta de licor**

¿Consume licor?

- a. \_\_\_ si
- b. \_\_\_ no

Señale la frecuencia de consumo de licor:

- \_\_\_ menos de 1 vez al mes
- \_\_\_ 1 a 3 veces al mes
- \_\_\_ 1 vez por semana
- \_\_\_ 2 a 4 veces por semana
- \_\_\_ 5 a 6 veces por semana
- \_\_\_ 1 vez por día
- \_\_\_ 2 a 3 veces por día.

- **Fumado**

- ¿Fuma?
- \_\_\_ Si
- \_\_\_ No

- **Horas de sueño**

- Indique la cantidad de horas de sueño efectivas por día.
- \_\_\_ menos de 5 horas
- \_\_\_ de 5 horas a 6 horas
- \_\_\_ de 6 horas a 8 horas
- \_\_\_ más de 8 horas

### Sección 4. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

4.1 Seleccione los tiempos de comida que realiza:

- \_\_\_ desayuno
- \_\_\_ merienda por la mañana
- \_\_\_ almuerzo
- \_\_\_ merienda por la tarde
- \_\_\_ cena
- \_\_\_ merienda de la noche.

Señale el tiempo que destina para el tiempo del almuerzo durante las horas de trabajo

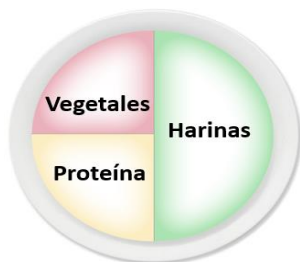
- \_\_\_ 15 min
- \_\_\_ 30 min
- \_\_\_ 45 min
- \_\_\_ 1 hora

Señale el tiempo que destina para meriendas durante las horas de trabajo

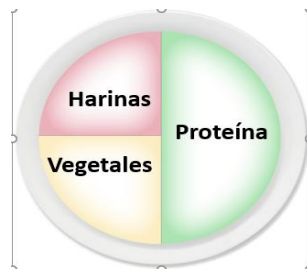
- \_\_\_ 10 min
- \_\_\_ 15 min
- \_\_\_ 30 min

Seleccione su preferencia de grupos de alimentos en los tiempos de almuerzos y cenas.

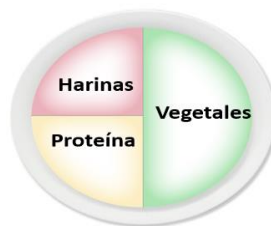
- 50% harinas, 25% vegetales
- 25% proteína



b. 50% proteína, 25% vegetales  
25% harinas



c. 50% vegetales, 25% proteína  
25% harinas



¿Ingieres agua diariamente?

- nunca
- 1-3 vasos con agua al día
- 4-6 vasos con agua al día
- más de 6 vasos con agua al día

Indique el lugar de compra de sus meriendas

- Supermercado o minisúper
- Preparación en casa
- Cafeterías/ panaderías
- delivery

Indique el lugar de compra de sus almuerzos o cenas

- restaurantes comida rápida saludable  no saludable
- delivery  saludable  no saludable
- preparación propia  si  no

¿Agrega sal a la comida ya preparada?

- si
- no

¿Consumes azúcar (de mesa, jaleas, miel, dulces, otros)?

- si
- no

¿Consumes edulcorante (sustituto de azúcar)?

4.1 Señale los métodos de cocción que más utiliza para la preparación de sus alimentos

- Fritura
- hervido/ al vapor
- al horno
- freidora de aire
- a la plancha
- otro







9. BEBIDAS	Frecuencia	Al mes	A la semana			Al día			
	Nunca o casi nunca	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	+ 6
1. Gaseosas con azúcar									
2. Gaseosa 0 calorías									
3. Jugos naturales de fruta y/o verduras									
4. Jugos de frutas en botella o enlatados									
5. Café									
6. Chocolate									
7. Bebidas energizantes									
8. Bebidas									
9. Vino tinto									
10. Licores: cerveza, vino blanco, whisky, tequila									
Suplementos de vitaminas, minerales o productos dietéticos									
1.									
2.									
3.									
Otros alimentos no incluidos en la lista									
1.									
2.									

Fuente (Monsalve et al, 2011)

### Sección 5. SALUTOGÉNESIS

A continuación, se presentan una serie de preguntas referentes a varios aspectos de vida. Cada pregunta tiene 7 posibles respuestas. Por favor, marque el número que mejor exprese su opinión, siendo los números 1 y 7 los extremos de cada pregunta. Si usted opina de manera diferente marque, por favor, el número que mejor exprese o más se aproxime a su opinión. Por favor, marque sólo una respuesta en cada pregunta.

1. ¿Siente usted indiferencia ante las situaciones que pasan a su alrededor?
  1. Muy rara vez o nunca\_\_
  2. \_\_
  3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_

7. \_\_ Muy a menudo
2. ¿Personas que creía conocer bien le han sorprendido?
  1. Nunca me ha pasado\_\_
  2. \_\_
  3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_
  7. Siempre me ha pasado\_\_
3. ¿Personas es quien confiaba le han defraudado?
  1. Nunca me ha pasado\_\_
  2. \_\_
  3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_

7. Siempre me ha pasado\_\_
4. Hasta ahora su vida
1. No ha tenido objetivos, metas o intereses claros\_\_
  2. \_\_
  3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_
  7. Tiene metas muy claras
5. ¿Está siendo tratado injustamente?
1. Muy a menudo\_\_
  2. \_\_
  3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_
  7. Rara vez o nunca\_
6. ¿Ante una situación difícil no sabe cómo reaccionar?
1. Muy a menudo\_\_
  2. \_\_
  3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_
  7. Nunca o muy rara vez\_\_
- 7.El llevar a cabo sus actividades diarias le genera:
1. Satisfacción y placer profundo\_\_
  2. \_\_
  3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_
  7. Dolor y aburrimiento\_\_
  8. ¿Tiene sentimientos/ideas muy confusas?
1. Muy a menudo\_\_
  2. \_\_
  3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_
  7. Casi nunca o nunca\_\_
9. Le ocurre a usted tener sentimientos que preferiría no tener?
1. Muy a menudo\_\_
  2. \_\_
3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_
  7. Casi nunca o nunca\_\_
10. Personas incluso de carácter fuerte, se vienen abajo y se sienten perdedoras en algunas situaciones. ¿Con qué frecuencia se ha sentido así en el pasado?
1. Nunca\_\_
  2. \_\_
  3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_
  7. Muy a menudo\_\_
11. Cuando ocurre algo, usted generalmente
1. Les ha dado excesiva o escasa importancia\_\_
  2. \_\_
  3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_
  7. Visualiza las cosas en su proporción adecuada
12. ¿Cuántas veces tiene la impresión de que las cosas que hace todos los días significan muy poco o tienen poca importancia?
1. Muy a menudo\_\_
  2. \_\_
  3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_
  7. Casi nunca o nunca\_\_
13. ¿Cuántas veces tiene la impresión de no estar seguro/a de poder controlarse?
1. Muy a menudo\_\_
  2. \_\_
  3. \_\_
  4. \_\_
  5. \_\_
  6. \_\_
  7. \_\_ Rara vez o nunca

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2256-8197

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: \_\_\_\_\_

Relación del horario laboral, espacios físicos de alimentación, condiciones ambientales institucionales, estilo de vida y hábitos de alimentación e hidratación con la salutogénesis en los colaboradores de BAC San José Costa Rica, 2021.

Nombre del Investigador (a) Principal: Melissa Salas Mora

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

### A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

Mi nombre es Melissa Salas y me encuentro realizando mi proyecto de tesis para obtener el grado de Licenciatura en Nutrición Humana de la Universidad Hispanoamericana. El objetivo de mi investigación es poder conocer generalidades de estilo de vida, hábitos de alimentación y condiciones ambientales laborales de trabajadores de oficina y la relación de éstos con la salud. La investigación se realizará en un tiempo de 8 meses, la participación de cada voluntario es de 15 minutos aproximadamente.

Para participar debe llenar el siguiente formulario.

Los datos obtenidos serán utilizados de manera totalmente confidencial y únicamente para fines académicos, por lo que se agradece la total veracidad en sus respuestas.

### B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

1. Su participación consiste en llenar un formulario digital, que se le facilitará por medio de su jefe a cargo en el banco, quien se lo enviará por medio de WhatsApp.
2. Para participar debe de ser colaborador del Bac San José, y acceder al link de Google forms que recibió por medio de WhatsApp. Al aceptar participar de manera voluntaria, usted se compromete a brindar información con total veracidad.

3. El tiempo de su participación será de 15 a 20 minutos aproximadamente.
- C. **RIESGOS:** Su participación en este estudio no presenta ningún tipo de riesgo.
  - D. **BENEFICIOS:** Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan más acerca de la influencia del estilo de vida y las condiciones laborales en el estado de salud de los trabajadores de oficinas, lo cual beneficiará a otras personas en el futuro.
  - E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora (*Melissa Salas Mora*) quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono (8719-08-88) en horario de oficina. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana ***al teléfono 2256-8197***, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.
  - F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
  - G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir** su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.
  - H. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
  - I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

#### CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

---

Nombre, cédula y firma del sujeto

---

Nombre, cédula y firma del testigo

fecha

---

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento

fecha

## RESULTADOS DE PLAN PILOTO

**Tabla N.1**

*Características del horario laboral, de colaboradores en la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

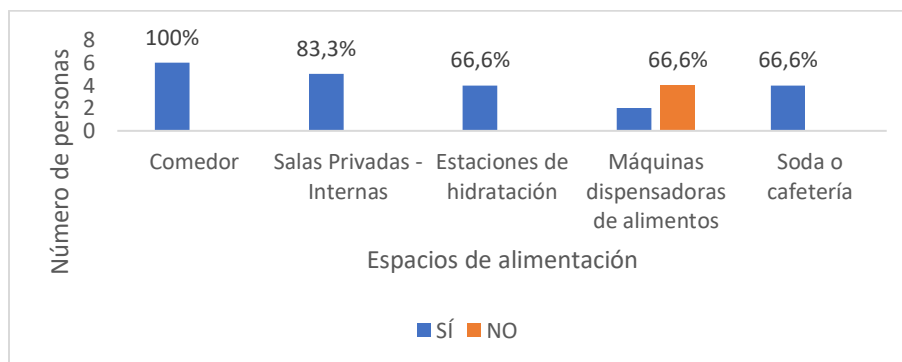
Edad de los participantes $\bar{X}$ = 34 años		
	Absoluto	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	3	50.0
Femenino	3	50.0
<b>Jornada de trabajo</b>		
L-V 8:30am a 6:00pm	4	66.7
L-V 8:30am a 1:00pm	2	33.3
S de 8:30am a 1:00pm	1	16.7
<b>Días laborados</b>		
5 días	5	83.3
7 días	1	16.7
<b>Días libres</b>		
Día(as) entre semana	1	16.7
Día(as) fines de semana	5	83.3

Elaboración propia

En la tabla anterior se destaca que 50% de los participantes son de sexo masculino y 50% son de sexo femenino, todos cumplen horarios entre semana y sólo 1 de ellos labora media jornada en fin de semana. La mayoría tiene domingo como día libre y solamente 1 de los encuestados tiene el día libre entre semana.

**Figura N.1**

*Espacios físicos de alimentación, con los que cuentan los colaboradores en la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*



Fuente: Elaboración propia, 2021

La tabla anterior muestra que el 100 % de los colaboradores cuentan con un comedor de empleados en la institución para consumo de alimentos en el tiempo de almuerzo, 4 de ellos tienen acceso a salas internas privadas para tiempos de descanso o meriendas. En cuanto a estaciones de hidratación, un 66% de los participantes tienen acceso en su oficina de trabajo, ese mismo porcentaje representa a quienes no tienen acceso a dispensadores de alimentos en el espacio laboral y a quienes si tienen a su alcance soda o cafetería.

**Tabla N.2**

*Condiciones generales del lugar de trabajo, además de aspectos bajo el criterio de los colaboradores en la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Condiciones Generales / Jornada Laboral</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
<b>1. Ubicación del edificio donde se labora</b>		
Urbano	4	66.7
Rural	1	16.7
Centro corporativo	1	16.7
<b>2. Ambiente de trabajo</b>		
Seco	5	83.3
Húmedo	1	16.7
<b>3. Temperatura en el trabajo</b>		
Sí	6	100.0
<b>4. Regulación del sistema de ventilación</b>		
Sí	4	66.7
No	2	33.3
<b>5. Tipo de ventilación y/o climatización</b>		
General del edificio	3	50.0
Autónomo	3	50.0
<b>6. Presencia de salidas de aire del sistema de ventilación</b>		
No se ubica sobre los trabajadores	5	83.3
Directo sobre los trabajadores	1	16.7
<b>7. Tipo de zona de trabajo</b>		
Oficina cerrada	4	66.7
Espacio abierto	1	16.7
Otro	1	16.7
<b>8. Criterio sobre las condiciones del espacio laboral, para el desarrollo ideal de las funciones diarias</b>		
Sí	6	100.0
<b>8. Criterio de los encuestados, sobre la capacidad del espacio laboral, para sus ocupantes en general</b>		
Sí	6	100.0
<b>9. Tipo de iluminación</b>		
Artificial	2	33.3
Natural	4	66.7
<b>10. Iluminación suficiente</b>		
Sí	5	83.3
No	1	16.7
<b>11. Molestias presentadas por el área de trabajo</b>		
Reflejos o brillos	3	50.0
Ninguno	3	50.0
<b>12. Percepción de ruido</b>		
Exterior	4	66.7
Ninguno	2	33.3

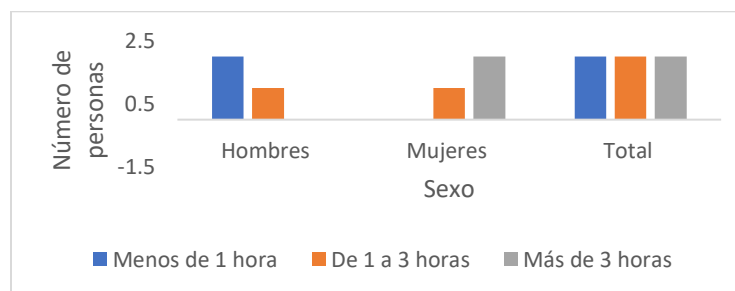
<b>Condiciones Generales / Jornada Laboral</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
<b>1. Ubicación del edificio donde se labora</b>		
Urbano	4	66.7
Rural	1	16.7
Centro corporativo	1	16.7
<b>2. Ambiente de trabajo</b>		
Seco	5	83.3
Húmedo	1	16.7
<b>3. Temperatura en el trabajo</b>		
Sí	6	100.0
<b>4. Regulación del sistema de ventilación</b>		
Sí	4	66.7
No	2	33.3
<b>5. Tipo de ventilación y/o climatización</b>		
General del edificio	3	50.0
Autónomo	3	50.0
<b>6. Presencia de salidas de aire del sistema de ventilación</b>		
No se ubica sobre los trabajadores	5	83.3
Directo sobre los trabajadores	1	16.7
<b>7. Tipo de zona de trabajo</b>		
Oficina cerrada	4	66.7
Espacio abierto	1	16.7
Otro	1	16.7
<b>8. Criterio sobre las condiciones del espacio laboral, para el desarrollo ideal de las funciones diarias</b>		
Sí	6	100,0
<b>8. Criterio de los encuestados, sobre la capacidad del espacio laboral, para sus ocupantes en general</b>		
Sí	6	100,0
<b>9. Tipo de iluminación</b>		
Artificial	2	33.3
Natural	4	66.7
<b>10. Iluminación suficiente</b>		
Sí	5	83.3
No	1	16.7
<b>11. Molestias presentadas por el área de trabajo</b>		
Reflejos o brillos	3	50.0
Ninguno	3	50.0
<b>12. Percepción de ruido</b>		

Exterior	4	66.7
Ninguno	2	33.3

Fuente: Elaboración propia, 2021

### Figura N.2

*Tiempo de ocio disponible al día de los colaboradores en la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*



Fuente: Elaboración propia, 2021

Los datos anteriores indican que las mujeres son las que disponen de mayor tiempo de ocio disponible por día, y en el caso de los hombres, la mayoría de ellos dispone de menos de 1 hora de tiempo disponible diariamente.

### Tabla N.3

*Perfil del ejercicio físico realizado por parte de los colaboradores en la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Perfil</b>						
Hace ejercicio	2	66.7	3	100.0	5	83.3
No hace ejercicio	1	33.3	0	0.0	1	16.7
<b>Tipo de ejercicio</b>						
Cardiovascular	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Resistencia	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Mixto	1	33.3	1	33.3	2	33.3
No aplica						
<b>Frecuencia del ejercicio</b>						
De 3 a 5 días por :	3	100.0	2	66.7	5	83.3
7 días por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Duración del ejercicio</b>						
Menos de 1 hora	2	66.7	2	66.7	4	66.7
Entre 1 y 2 horas	1	33.3	1	33.3	2	33.3

Fuente: Elaboración propia, 2021

**Tabla N.4**

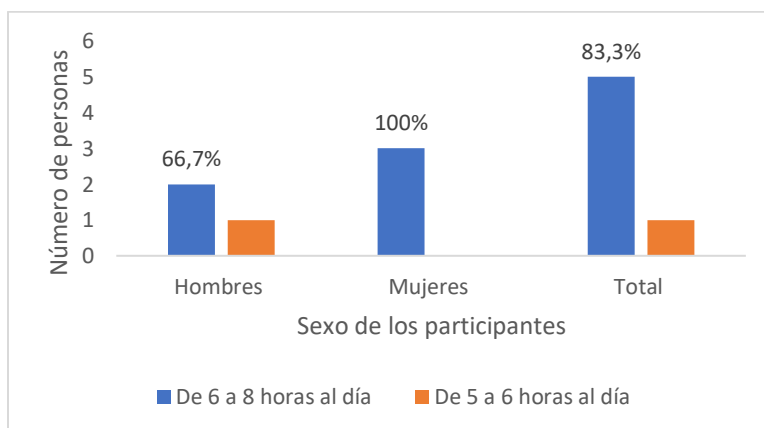
*Consumo de licor y fumado por parte de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Consumo de licor</b>						
Sí	3	100.0	0	0.0	3	50.0
No	0	0.0	3	100.0	3	50.0
<b>Frecuencia de consumo</b>						
menos de 1 vez al	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 vez por semana	2	66.7	0	0.0	2	33.3
No aplica	0	0.0	3	100.0	3	50.0
<b>Fumado</b>						
No	3	100.0	3	100.0	6	100.0

Fuente: Elaboración propia, 2021

**Figura N.3**

*Horas de sueño en la rutina diaria de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*



Fuente: Elaboración propia, 2021

El 83 % de los participantes duermen alrededor de 6 a 8 horas diarias, y el 100% de las mujeres cumplen con este rango de horas de sueño.

**Figura N.4**

*Tiempos de comida realizados por día, por parte de los colaboradores de la entidad bancaria  
BAC San José, Costa Rica, 2021*

	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Tiempos de comida</b>						
Desayuno	2	66.7	3	100.0	5	83.3
Merienda de la mañana	1	33.3	3	100.0	4	66.7
Almuerzo	3	100.0	3	100.0	6	100.0
Merienda de la tarde	2	66.7	3	100.0	5	83.3
Cena	1	33.3	2	66.7	3	50.0
Merienda nocturna						
<b>Tiempo destinado al almuerzo</b>						
30 minutos	1	33.3	0	0.0	1	16.7
45 minutos	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1 hora	2	66.7	2	66.7	4	66.7
<b>Tiempo destinado a las meriendas</b>						
15 minutos	3	100.0	2	66.7	5	83.3
10 minutos	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Distribución de preferencia en almuerzos y cenas</b>						
50% proteína, 25% vegetales, 25% harinas	1	33.3	2	66.7	3	50.0
50% vegetales, 25% proteína, 25% harinas	1	33.3	1	33.3	2	33.3
50% harinas, 25% vegetales, 25% proteína	1	33.3	0	0.0	1	16.7
<b>Consumo de agua</b>						
1-3 vasos con agua al día	3	100.0	0	0.0	3	50.0
4-6 vasos con agua al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
Más de 6 vasos con agua al día	0	0.0	2	66.7	2	33.3
<b>Lugar de compra de meriendas</b>						
Supermercado o minisúper	1	33.3	2	66.7	3	50.0
Preparación en casa	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Panaderías / Cafeterías	1	33.3	0	0.0	1	16.7
<b>Lugar de compra de almuerzos y cenas</b>						
Preparación propia	3	100.0	3	100.0	6	100.0
<b>Sal agregada a comida proeparada</b>						
Sí	1	33.3	2	66.7	3	50.0
No	2	66.7	1	33.3	3	50.0
<b>Consumo de edulcorantes</b>						
Sí	0	0.0	1	33.3	1	16.7
No	0	0.0	0	0.0	0	0.0
<b>Métodos de cocción preferidos</b>						
Hervido	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Fritura	1	33.3	0	0.0	1	16.7
A la plancha	0	0.0	1	33.3	1	16.7
Freidora de aire	0	0.0	1	33.3	1	16.7
Otros	1	33.3	0	0.0	1	16.7

Fuente: Elaboración propia, 2021

**Tabla N.5**

*Frecuencia de consumo de lácteos, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Lácteos	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Lácteos descremados</b>						
Nunca o casi nunca	1	33.3	1	33.3	2	33.3
1-3 al mes	2	66.7	0	0.0	2	33.3
1 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
4-6 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Lácteos semidescremados</b>						
1 al día	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Nunca o casi nunca	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1 a la semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
5-6 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1-3 al mes	1	33.3	0	0.0	1	16.7
<b>Lácteos enteros</b>						
1-3 al mes	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Nunca o casi nunca	0	0.0	1	33.3	1	16.7
2-4 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1 a la semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
5-6 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7

Fuente: Elaboración propia, 2021

**Tabla N.6**

*Frecuencia de consumo de carnes magras, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Carnes Magras	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Pollo magro</b>						
2-4 por semana	2	66.7	1	33.3	3	50.0
1 a la semana	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Nunca o casi nunca	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Carne roja magra</b>						
2-4 por semana	2	66.7	1	33.3	3	50.0
1 a la semana	1	33.3	1	33.3	2	33.3
1-3 al mes	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Pescado, atún en agua, salmón, sardina.</b>						
2-4 por semana	1	33.3	1	33.3	2	33.3
1 a la semana	2	66.7	1	33.3	3	50.0
Nunca o casi nunca	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Embutidos Light</b>						
1 a la semana	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Nunca o casi nunca	0	0.0	2	66.7	2	33.3
1-3 al mes	1	33.3	0	0.0	1	16.7
2-4 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7

Fuente: Elaboración propia, 2021

**Tabla N.7**

*Frecuencia de consumo de carnes semimagras, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Carnes Semimagras	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Pollo semimagro</b>						
2-4 por semana	2	66.7	0	0.0	3	50.0
1 a la semana	1	33.3	2	66.7	3	50.0
Nunca o casi nunca	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Carne roja semimagro</b>						
2-4 por semana	2	66.7	0	0.0	2	33.3
1 a la semana	1	33.3	2	66.7	3	50.0
Nunca o casi nunca	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Huevo</b>						
2-3 veces al día	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 a la semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
5-6 veces a la semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 al día	0	0.0	2	66.7	2	33.3
2-4 veces por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7

Fuente: Elaboración propia, 2021

**Tabla N.8**

*Frecuencia de consumo de carnes altas en grasa, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Carnes Altas en Grasa	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Pollo graso</b>						
2-4 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 a la semana	2	66.7	0	0.0	2	33.3
Nunca o casi nunca	0	0.0	2	66.7	2	33.3
1-3 al mes	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Carne roja grasosa</b>						
1 a la semana	2	66.7	0	0.0	2	33.3
1-3 al mes	1	33.3	1	33.3	1	16.7
Nunca o casi nunca	0	0.0	2	66.7	2	33.3
<b>Pescado frito</b>						
1-3 al mes	1	33.3	1	33.3	2	33.3
1 a la semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
Nunca o casi nunca	1	33.3	2	66.7	3	50.0
<b>Carnes procesadas</b>						
1 a la semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1-3 al mes	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Nunca o casi nunca	1	33.3	2	66.7	3	50.0

Fuente: Elaboración propia, 2021

**Tabla N.9**

*Frecuencia de consumo de cereales, leguminosas y verduras harinosas, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Cereales, Leguminosas y Verduras Harinosas	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Leguminosas</b>						
1-3 veces al mes	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 a la semana	1	33.3	1	33.3	2	33.3
5-6 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
Nunca o casi nunca	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Granos</b>						
2-3 veces al día	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1-3 al mes	1	33.3	0	0.0	1	16.7
5-6 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
Nunca o casi nunca	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Cereales</b>						
1 al día	1	33.3	2	66.7	3	50.0
1-3 por mes	1	33.3	1	33.3	2	33.3
5-6 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
<b>Verduras con almidón</b>						
1 a la semana	1	33.3	1	33.3	2	33.3
1-3 al mes	1	33.3	0	0.0	1	16.7
2-4 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 al día	0	0.0	2	66.7	2	33.3

Fuente: Elaboración propia, 2021

**Tabla N.10**

*Frecuencia de consumo de frutas, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Frutas	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Frutas Cítricas</b>						
1-3 veces al mes	3	100.0	0	0.0	3	50.0
1 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
2-4 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1-2 veces al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Banano - Papaya - Sandía...</b>						
2-4 por semana	2	66.7	1	33.3	3	50.0
1 al día	0	0.0	2	66.7	2	33.3
1-3 al mes	1	33.3	0	0.0	1	16.7
<b>Frutos silvestres</b>						
Nunca o casi nunca	2	66.7	1	33.3	3	50.0
1 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
2-3 veces por día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Jugos de fruta</b>						
1-3 al mes	2	66.7	1	33.3	3	50.0
5-6 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
Nunca o casi nunca	0	0.0	1	33.3	1	16.7

Fuente: Elaboración propia, 2021

**Tabla N.11**

*Frecuencia de consumo de vegetales, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Vegetales y hortalizas sin almidón	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Vegetales crudos</b>						
2-4 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 a la semana	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Nunca o casi nunca	1	33.3	1	33.3	2	33.3
2-3 veces al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Vegetales cocidos</b>						
1 a la semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
Nunca o casi nunca	1	33.3	0	0.0	1	16.7
2-4 veces por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1 a la semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
Nunca o casi nunca	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Verduras enlatadas</b>						
1 por semana	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Nunca o casi nunca	1	33.3	1	33.3	2	33.3
2-4 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
2-3 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7

Fuente: Elaboración propia, 2021

**Tabla N.12**

*Frecuencia de consumo de aceites y grasas, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Aceites y Grasas	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Aceite de oliva</b>						
1-3 veces al mes	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Nunca o casi nunca	2	66.7	2	66.7	4	66.7
<b>Frutos secos</b>						
Nunca o casi nunca	3	100.0	1	33.3	4	66.7
1-3 al mes	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Aceite de maiz</b>						
1-3 al mes	0	0.0	2	66.7	1	16.7
Nunca o casi nunca	1	33.3	1	33.3	2	33.3
1 por semana	1	33.3	0	0.0	3	50.0
2-3 veces por día	1	33.3	0	0.0	1	16.7
<b>Aguacate</b>						
1 por semana	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Nunca o casi nunca	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1-3 veces al mes	1	33.3	2	66.7	3	50.0
<b>Margarina, mantequilla...</b>						
1 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
Nunca o casi nunca	1	33.3	2	66.7	3	50.0
5-6 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1-3 al mes	0	0.0	1	33.3	1	16.7

Fuente: Elaboración propia, 2021

**Tabla N.13**

*Frecuencia de consumo de azúcares, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Azúcares	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Azúcar, miel de abeja, maple</b>						
1 por semana	1	33.3	1	33.3	2	33.3
Nunca o casi nunca	1	33.3	1	33.3	2	33.3
1 al día	1	33.3	0		1	
2-3 veces al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Dulces</b>						
Nunca o casi nunca	2	66.7	1	33.3	3	50.0
5-6 veces por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
2-3 veces al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Panadería y repostería</b>						
1-3 al mes	1	33.3	0	0.0	1	16.7
Nunca o casi nunca	1	33.3	1	33.3	2	33.3
5-6 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
2-4 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Edulcorantes artificiales</b>						
Nunca o casi nunca	3	100.0	1	33.3	4	66.7
1 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
2-4 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7

Fuente: Elaboración propia, 2021

**Tabla N.14**

*Frecuencia de consumo de misceláneos, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

Misceláneos	Hombres		Mujeres		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Sopas, cremas de sobre</b>						
1 al mes	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1-3 al mes	2	66.7	0	0.0	2	33.3
1 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
Nunca o casi nunca	0	0.0	2	66.7	2	33.3
<b>Mostaza</b>						
Nunca o casi nunca	1	33.3	1	33.3	2	33.3
1-3 al mes	1	33.3	0	0.0	1	16.7
5-6 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
2-4 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Sal</b>						
1-3 al mes	2	66.7	0	0.0	2	33.3
1-3 al día	1	33.3	1	33.3	2	33.3
5-6 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
2-4 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Condimentos</b>						
1-3 al mes	2	66.7	0	0.0	2	33.3
2-3 al día	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
2-4 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Empaquetados</b>						
1-3 al mes	2	66.7	0	0.0	2	33.3
2-4 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
Nunca o casi nunca	0	0.0	1	33.3	1	16.7

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tabla N.15

*Frecuencia de consumo de bebidas, en la dieta de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Bebidas</b>	<b>Hombres Absoluto</b>	<b>%</b>	<b>Mujeres Absoluto</b>	<b>%</b>	<b>Total Absoluto</b>	<b>%</b>
<b>Gaseosas regulares</b>						
Nunca o casi nunca	1	33.3	1	33.3	2	33.3
1 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
2-3 veces al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
1-3 veces al mes	2	66.7	0	0.0	2	33.3
<b>Gaseosas sin azúcar</b>						
1-3 veces al mes	2	66.7	0	0.0	2	33.3
Nunca o casi nunca	1	33.3	3	100.0	4	66.7
<b>Naturales</b>						
2-4 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1-3 al mes	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
Nunca o casi nunca	0	0.0	2	66.7	2	33.3
2-3 al día	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Jugo de fruta embotellado o enlatado</b>						
Nunca o casi nunca	1	33.3	3	100.0	4	66.7
1-3 al mes	2	66.7	0	0.0	2	33.3
<b>Café</b>						
4-6 al día	1	33.3	1	33.3	2	33.3
2-3 al día	1	33.3	0	0.0	1	16.7
1-3 veces al mes	1	33.3	0	0.0	1	16.7
Nunca o casi nunca	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Bebidas energizantes</b>						
Nunca o casi nunca	2	66.7	3	100.0	5	83.3
1-3 al mes	1	33.3	0	0.0	1	16.7
<b>Vino Tinto</b>						
1-3 al mes	3	100.0	0	0.0	3	50.0
Nunca o casi nunca	0	0.0	2	66.7	2	33.3
1 por semana	0	0.0	1	33.3	1	16.7
<b>Licores</b>						
1-3 al mes	2	66.7	0	0.0	2	33.3
2-4 por semana	1	33.3	0	0.0	1	16.7
Nunca o casi nunca	0	0.0	3	100.0	3	50.0

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tabla N.16

*Evaluación del SOC (sentido de coherencia) de los colaboradores de la entidad bancaria BAC San José, Costa Rica, 2021.*

<b>Categorías</b>	<b>Hombres Promedio</b>	<b>Mujeres Promedio</b>	<b>Total Promedio</b>
Pregunta N.1	3.00	3.00	3.00
Pregunta N.2	4.30	5.00	4.60
Pregunta N.3	5.60	7.00	6.30
Pregunta N.4	5.60	7.00	6.30
Pregunta N.5	5.00	6.60	5.80
Pregunta N.6	5.00	5.00	5.00
Pregunta N.7	2.00	1.30	1.60
Pregunta N.8	5.60	7.00	6.30
Pregunta N.9	5.60	6.60	6.10
Pregunta N.10	3.60	3.30	3.50
Pregunta N.11	5.60	6.30	6.00
Pregunta N.12	3.00	6.30	4.80
Pregunta N.13	4.60	6.30	4.50

Fuente: Elaboración propia, 2021

## DECLARACIÓN JURADA

Yo Melissa Salas Mora , cédula de identidad número 1-1361-0455, en condición de egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura titulado “ Relación del horario laboral, espacios físicos de alimentación, condiciones ambientales institucionales, estilo de vida y hábitos de alimentación e hidratación con la salutogénesis en los colaboradores de BAC San José Costa Rica, 2021.

” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, Costa Rica, Barrio Aranjuez, el 29 de setiembre de 2021.

Melissa Andrea Salas Mora

## CARTA DE TUTOR

29 de septiembre de 2021

Sres.

**Departamento de Registro**  
**Universidad**  
**Hispanoamericana**

Estimados señores:

La estudiante Melissa Salas Mora, documento de identidad número 113610455, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis “Relación del horario laboral, espacios físicos de alimentación, condiciones ambientales institucionales, estilo de vida y hábitos de alimentación e hidratación con la salutogénesis en los colaboradores de BAC San José Costa Rica, 2021”, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por la postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		100

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



MBA. Yorlenny Chacón Sandí 1-1087-0860

**Código Colegio Profesional 251-10**

## CARTA DE LECTOR

San José, 15 de noviembre del 2021

Departamento de Registro Universidad  
Hispanoamericana Sede Aranjuez

Estimados señores:

En calidad de lector de la Tesis titulada *“RELACIÓN DEL HORARIO LABORAL, ESPACIOS FÍSICOS DE ALIMENTACIÓN, CONDICIONES AMBIENTALES INSTITUCIONALES, ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN CON LA SALUTOGÉNESIS EN LOS COLABORADORES DE*

*BAC SAN JOSÉ COSTA RICA, 2021”*, elaborada por la estudiante Melissa Andrea Salas Mora, doy fe que he revisado el documento y considero su aprobación para el siguiente proceso de revisión y así optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

Atentamente

**SERGIO  
ALEXANDER MORA  
MORA (FIRMA)** Digitally signed by  
SERGIO ALEXANDER  
MORA MORA (FIRMA)  
Date: 2021.11.15  
00:23:48 -06'00'

---

**Dr. Sergio Mora Mora**  
**Nutricionista – CPN 162-09**  
**Cédula 1-0972-0223**

**BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN

San Jose, (25/01/2022)

Señores:

**Universidad**

Centro de información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Melissa Salas Mora con número de identificación (1-1361-0455) autor (a) del trabajo de graduación titulado RELACIÓN DEL HORARIO LABORAL, ESPACIOS FÍSICOS DE ALIMENTACIÓN, CONDICIONES AMBIENTALES INSTITUCIONALES, ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN CON LA SALUTOGÉNESIS EN LOS COLABORADORES DE BAC SAN JOSÉ COSTA RICA, 2021, como requisito para optar por el grado de *Licenciatura en Nutrición*; si autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

**De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica**

Cordialmente,



1-1361-0455

Firma y Cédula de Identidad